

# ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ ગુજરાતી કોપીરાઈટ વિભાગ ]

અનુવ્રત્તાક

૭૫૦૧

વર્ગિક

પુસ્તકનું નામ અ.વૈ.ડિ.ડ પિદ્યાઓ-૧

વિષય 4૨

॥ ॐ ॥

કેપયોગી વિદ્યાકળા અંથમાળા-મણકો-૪ થા.

પ્રાચીન-અર્વાચીન મહાત્માઓની  
અલૌકિક વિદ્યાઓ.  
થમ ભાગ-વિશ્વદૃષ્ટિ.

લેખક તેમજ પ્રકાશક

વૈવશાસી સામળદાસ સેવકરામ.

લેગ અથવા મરડી, જંગલની જડીભુટ્ટી, વિગેરના કર્તા.

વડાગામ-વાયા-તલોદ-એ. પી. રેલવે.

સર્વ પ્રકારના હક્ક લેખકે પોતાના સ્વાધિન રાખ્યા છે.

[અમાવૃત્તિ]

પ્રત ૫૦૦

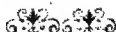
[ઈ. સ. ૧૯૧૮

ક્રમ

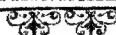
} કાચા પુઠાના રૂ. ૦-૮-૦ પાંચેજ ભુદુ.  
પાકા પુઠાના રૂ. ૦-૧૦-૦ " "

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ પ્રકાશન  
અમદાવાદ  
ગુજરાતી લેખોના સંગ્રહ

૧૫૦ ૧



અમદાવાદ-સાદાપુર નવીપોળમાં આવેલા શ્રી પ્રજાહિતાથ  
મુદ્રાલયમાં પ્રેસ ડાહ્યાભાઈ દલપતરામે છાપ્યું.



# ભૂમિકા.

આ અખિલ સૃષ્ટિમાં જે કોઇ પણ ગુપ્તમાં ગુપ્ત શક્તિ, મહાનમાં મહાન સામર્થ્ય, પરમમાં પરમ દૈવત વ્યાપી રહ્યું હોય તે તે પ્રાણુ તત્વજ છે. એ તત્વની સહાયતાથી રોગ શાન્તિ, આકાશ ગમન, પરક્રિયા પ્રવેશ, પરચિત્ત જ્ઞાન, મૃત્યુજ્ઞાન, અનેક જન્મ જ્ઞાન, ત્રિકાળજ્ઞાન, અતર્ધાન સિદ્ધિ, અનંત આયુષ્ય પ્રાપ્તિ, અણીમા, લઘીમાદિ અનેક અદ્ભુત ચમત્કારીક સિદ્ધિઓ તે શું પરંતુ મોક્ષ અર્થાત્ પરબ્રહ્મ સ્વરૂપની પ્રાપ્તિ કે જેના માટે પ્રાણી માત્ર ઈચ્છા અને પરોશ્રમ કરે છે તે પણ પ્રાપ્ત થઇ શકે છે. આ વાત કંઈ નવિન કિંવા ગપાણક નથી, પરંતુ “ભગવાન પતંજલિ, ભગવાન પાણીની, ભગવાન શંકરાચાર્ય, ભગવાન બુદ્ધ, ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ, હજારત મહામહા પેગંબર, મહાત્મા જરથોસ્ત, કાઇસ્ત ઇસુ” વિગેરે પ્રાચીન કાળમાં યજ્ઞ ગયેલા તમારા પૂર્વ પુરૂષો કે જેઓને તમે સાક્ષાત્ ઇશ્વરાવતાર કિંવા મહા પુરૂષો માનો છો તેઓને પૂર્ણરીતે જાતહતી, એટલુંજ નહિ પરંતુ આજે પણ અનેક યોગીઓ એ જ્ઞાનથી કેવળ અજ્ઞાત નથી. માત્ર માયામાં રચી પચી રહી પામર બનેલા ગૃહસ્થાશ્રમીઓ કે જેમણે ત્રિકાળદર્શી મહાત્માઓના મુખકમળમાંથી નીકળી વિસ્તૃત પ્રચારને પામેલી બીજી અનેક વિદ્યાકળાઓને જેવી રીતે તિલાંજલિ આપી છે, તેવીજ રીતે અતર્ક્ય સામર્થ્યવાળા આ શક્તિને અધિકારમાં લેઈ ઉપયોગ કરવાની વિધિઓનું તો શું પરંતુ પ્રાણુનું યથાર્થ સ્વરૂપ સમજવાનું જ્ઞાનપણ ગુમાવ્યું છે.

જૂમંડળના મુકુટરૂપમનાતા આર્યાવર્તના ગૃહસ્થાશ્રમીઓએ આ પ્રમાણે સર્વસ્વ રીતે આ શક્તિને જ્યારે તિલાંજલિ આપી છે,

ત્યારે થોડાંક વર્ષો પૂર્વે કેવળ જડવાદમાં મગ્ન રહેનારા યુરોપ,  
 અમેરિકાદિ દેશોમાં આજકાલ તેના સખંધમાં એટલો બધો ઉઠા  
 પોહ, એટલો બધો શોધ ખોળ થયેલો છે કે જેના પરીણામમાં  
 “ મેસ્મેરીઝમ, હીપનોટીઝમ, સ્પીરીચ્યુએલીઝમ, કલેઅ-  
 રવોયન્સ, સાઈકોમેટ્રી, સાઈકોગ્રાફી, ક્રિશ્ચિયન સાયન્સ,  
 મેન્ટલક્યોર ” વિગેરે અનેક અલૌકિક વિદ્યાઓ અસ્તિત્વમાં  
 આવી છે, અને એ વિદ્યાઓના પ્રભાવથી ” વગર ઔષધે અસાધ્ય  
 દરદોને નાશુદ કરનારા, પ્રેતોને ખોલાવી તેઓની સાથે વાતચિત  
 કરનારા, ભૂત, ભવિષ્ય અને વર્તમાનકાળની વાતો કહેનારા, તેમજ  
 વિધ વિધ જાતની આશ્ચર્યજનક શોધો કરનારા એટલા બધા  
 વિદ્વાનો ઠામ, ઠામ તૈયાર થયા છે કે તેઓનાં કાર્યો સખંધિ  
 જ્યારે જ્યારે આપણે કંઈપણ સાંભળીએ છીએ ત્યારે ત્યારે તદ્દન  
 દિગ્મૂઢ, ત્યારે ત્યારે તદ્દન મંત્ર મુગ્ધવત્ જડરવરૂપ, ત્યારે, ત્યારે  
 તદ્દન આશ્ચર્ય ચકિતજ બની જઈએ છીએ ! ” પરંતુ ભાગ્યેજ  
 વિચાર કરીએ છીએ કે:-પ્રાણુતત્ત્વનું યથાર્થ સ્વરૂપ સમજી તેનું  
 સંચાલન તથા ઉપયોગ કરવાની વિધિનું વાસ્તવિક જ્ઞાન સંપાદન  
 કરવાથી પ્રાપ્ત થતી મહાસિદ્ધિઓકે જે યોગ, સ્વર અને તંત્ર  
 શાસ્ત્રોના નામે આપણા પૂર્વજોએ વર્ણવેલી છે તેઓની આગળતો  
 પાશ્વિમાત્ર દેશોમાં અત્યાર સુધીમાં થયેલા એ બધા શોધો, એ  
 બધી વિદ્યાઓ, એ બધા ચમત્કારો કેવળ બાળકની રમત જેવાજ  
 છે, એટલુંજ નહિ પરંતુ જે શકિત, જે પ્રાણુ તત્ત્વના યથાર્થ  
 જ્ઞાનની સહાયથી સામાન્ય સિદ્ધિઓતો થું પરંતુ મોક્ષદશા સુધીની  
 પ્રાપ્તિ થઈ શકે છે, તેની આડે આવનાર આતો કેવળ એક જાતનું  
 આવરણ, એક જાતની મોહમાયાજ છે એમ ધારી આજકાલના  
 યોગીઓ જેની તરફ લક્ષ્યપણુ નથી આપતા તે બધુંજે પ્રાણુ

તત્ત્વના યથાર્થ સ્વરૂપ, યથાર્થ પ્રભાવથી તો હજી પાશ્ચિમાત્મ પંડિતો તદન અજ્ઞાતજ છે.

પ્રાણી તત્ત્વમાં જ્યારે આવું અતકર્ય સામર્થ્ય, અતકર્યશક્તિ, અતકર્ય પ્રભાવ રહેલો છે ત્યારે તેના યથાર્થ સ્વરૂપનું, યથાર્થ સંચાલનનું, યથાર્થ હિપયોગનું સાધારણ મનુષ્યોને પણ જ્ઞાન થાય તો આર્યાવર્તને કેવી દીવ્ય અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય તે જાણ પણ રીતે કદાપી શકાય તેમ નથી. આ વિષયનો બોધ કરનારા અનેક જ્ઞાત્રીઓ, અનેક ગ્રંથો જે કે વિદ્યમાન છે, પરંતુ તેઓની પ્રજ્ઞાથી એવી ગુણ, એવી સંક્ષિપ્ત એવી કડીજી છે કે સામાન્ય મનુષ્યો જોઈએ તેવો લાભ લેઈ શકે તેમ નથી, અને તેથી એવા મનુષ્યોના હિતને માટે આખા આર્યાવર્તમાં પ્રવાસ કરી જેઓને પ્રાચીન અર્વાચીન ગુપ્તવિદ્યાઓ માહિત છે, જેઓએ તેનો અભ્યાસ કરેલો છે, જેમને તેનો પ્રબળ અનુભવ થયેલો છે એવા સાધુ, સંત, યોગી, યતિ, મહાત્માઓ સાથે જ્ઞાન ચર્ચા ચલાવતાં તેમજ આ વિષયને લગતાં સંસ્કૃત, ઈંગ્રેજી, મરાઠી, હિંદી, ગુજરાતી, બંગાળી. ઉર્દુ, ફારસી વિગેરે ભાષાઓમાં લખાએલાં છપાએલાં અનેક પ્રતિષ્ઠિત પુસ્તકોનું અધ્યયન કરતાં જે જ્ઞાન, જે અનુભવ સંપાદન થયો છે તેનું સરળ રીતે માત્ર દિગ્સચન-માર્ગ દર્શક વિવેચન આ પુસ્તક રૂપે કરવામાં આવ્યું છે. જે જનસમાજમાં આવકાર દાયક થઈ પડશે તો પ્રસંગોપાત વિશેષ જ્ઞાનદાયક વિવેચન પણ કરવામાં આવશે. એજ સુરોપના કિમ બહુના.

વડાગામ-મહીકાઠા. } આપનો  
જન્માષ્ટમી-સં. ૧૯૭૩ } વૈદ્ય શાસ્ત્રી સામળદાસ સેવકરામ.

# ગ્રાહકોને ખાસ સૂચના

ઠાળા મહોડાની મોંઘવારીએ કાગળોના ભાવમાં એવો તો હલપારનો ત્રાસ વર્તાવ્યો છે કે આ દેશમાં તો શું, પરંતુ યુરોપ અને અમેરિકા જેવા સમર્થ દેશોમાં પણ ભલે ભલાં પેપરો મૃત્યુ વશ યર્ષ ગયાં છે, અને જે ઠાણ જીવન ટકાવી રહ્યાં છે. તેઓને પોતાના લવાજમમાં યોગ્ય વધારો કરવો પડ્યો છે.

આવા ખારીક સમયમાં પણ ઇશ્વર કૃપાથી આ ગ્રંથમાળાની ખાત્યાવસ્થાનું પ્રથમ વર્ષ નિર્વિઘ્નપણે તેમજ નિયમ ઉપરાંત પૂરો આપી પૂર્ણ થયું છે, અને હવે નવું વર્ષ એપ્રિલથી શરૂ થશે. નવિન વર્ષમાં નવિન ફેરફાર કરવામાં આવશે—અર્થાત્ ચાલુ વર્ષનાં પુસ્તકો કે જેની ઉપયોગીતા માટે પ્રતિષ્ઠિત વિદ્વાનોએ એકે જવાબે પ્રસંશા કરી છે તે કરતાં પણ ઉત્તમ પુસ્તકો પ્રગટ કરવામાં આવશે. કાગળ, છાપ અને સફાઈમાં યોગ્ય સુધારો તેમજ વાર્ષિક પૂરોની સંખ્યામાં ખાસ વધારો કરવામાં આવશે. પરંતુ તેની સાથે લવાજમમાં પણ યોગ્ય ફેરફાર કરવામાં આવશે. કારણ મોંઘવારી કેટલી આગળ વધશે તેનો કંઈપણ નિશ્ચય ન હોવાથી ચાલુ લવાજમમાં નવાં વર્ષમાં નિભાવ થઈ શકે તેમ નથી. જેથી ચાલુ વર્ષનાં પ્રથમથી કિંવા પાછળથી થયેલાં તેમજ હવે પછી થનારાં હિંદુસ્થાનનાં દરેક ગ્રાહકો પાસેથી આવતા વર્ષ માટે કાચા પુઠાનાં પુસ્તકોનું વાર્ષિક લવાજમ પોઠેજ સાથે રૂ. બે અને પાંચ પુઠાના રૂ. પોણાત્રણ તેમજ હિંદુસ્થાન બહારના આ-

હોકા પાસેથી કાચા પુઠાના ચાર શિલિંગ અને પાકા પુઠાના પાંચ શિલિંગ લેવામાં આવશે.

આશા છે કે નામલાજે કરવા પડેલા આ નજીવા વધારા માટે કોષ્ટનું પણ દીલ દુઃખાશે નહિ, છતાં જો કોષ્ટને નવાં વર્ષમાં આદક તરીકે રહેવાની ઈચ્છા ન હોય તો સત્વર લખી જણાવવા કૃપા કરવી. એપ્રિલની ૧૦ મી તારીખ સુધીમાં જોના તરફથી કંઈ પણ પ્રત્યુત્તર નહિ આવે તેને કાયમ આદક તરીકે ગણી નિયમ મુજબ લવાજમ અગાઉથી વસુલ કરવાને માટે નવા વર્ષનું પ્રથમ પુસ્તક વી. પી. થી મોકલવામાં આવશે. હિંદુસ્થાન બહારના આદકો તરફથી બ્રિટીશ પોસ્ટલ ઓર્ડર મારફતે અગાઉથી નાણાં મળ્યા સિવાય નવાં વર્ષનાં પુસ્તકો રવાના કરવામાં આવશે નહિં.

**મેનેજર—ઉપચોગી વિદ્યાકળા ગ્રંથમાળા.**





# અનુક્રમણિકા.

વિષય.

પૃષ્ઠ.

ધર્મરો શક્તિ પ્રાપ્ત કરવાનો મૂળમંત્ર.....	૧—૨૧
બાલ્ય મનની સ્થિરતા પ્રાપ્ત કરવા માટે અનેક વિધિ ઉપાયો.	૨૨—૨૫
અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય માર્ગ.....	૨૬—૩૪
અભ્યાસનું પ્રાથમિક પગથીયું.....	૩૫—૪૭
આત્મચિકિત્સા—અથવા ઔષધો સિવાય માત્ર સંકલ્પ બળથીજ દરેક દરદો સારાં કરવાનો વિધિ.....	૪૮—૭૬
અલૌકિક સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત કરવાની ક્રિયાઓ—વશીક.	
રણ વિદ્યા અથવા મોહીની.....	૮૦—૧૦૪
વિશ્વદ્રષ્ટિ અથવા ભૂત, બવિષ્ય અને વર્તમાનકાળની સમસ્ત વાતો જોવાની સાંભળવાની અને સમજવાની શક્તિ.....	૧૦૪—૧૨૪

પ્રાચીન-અર્વાચીન મહાત્માઓની

# અલોકિક વિદ્યાઓ.

## પ્રથમ ભાગ-વિશ્વ દૃષ્ટિ.

ઇશ્વરી શક્તિ પ્રાપ્ત કરવાનો મૂળ મંત્ર.

જે, જે, તણા સંયમ કરે, તે, તે ખરેખર તું બને,  
એવું કીયું અહીં કાર્ય છે, જે તું જ થકી કહે ના સધે;  
જો અજ્ઞાન અળણુ ન કરે, જરૂર પામરવત્ કરે,  
થકી જ્ઞાનનો સંગ્રહ કરે, સાક્ષાત્ પરમાત્મા બને.

અહા ! આ જે નિર્દોષ બાળકો હસતા રમતા આપણી દૃષ્ટિ  
આગળ કલ્લોલ કરી રહ્યાં છે તેઓના જીવનનો કંઈ પણ ભરોસો  
છે ? શું એવો સંભવ નથી કે એક દિવસે તેઓ આપણને શોક  
સાગરમાં કુબાળીને હમેશના માટે વિદાયગીરી નહિ લેઈ લેશે ?  
પાસે બેઠેલી પ્રાણધ્યારી કે જેના મુખકમળની શોભા ચારે બાજુ  
પ્રકાશ કરી રહી છે તેની જાંઘીનું પણ શું ઠેકાણું છે ? વળી  
કદાચ એ બધાં જેમનાં તેમ આત્માદ રહે અને આપણો પોતાનોજ  
તેઓની સાથે વિયોગ થઈ જાય તો તેમાં પણ શું આશ્ચર્ય છે ?  
અરે ! શું ત્યારે સધળો સંસાર એવોજ છે ? પાણીના પરપોટાની

આફક આપણા જીવનની સ્થિતતાનું કંઈપણ ઠેકાણું નથી ?

શું આ દુનિયામાં દુઃખો અને દરદોના દાવાગિ સિવાય બી-  
જું કંઈ પણ નથી ? અવિશ્રાન્તિ, દુઃખો અને દીલગીરી એજ માત્ર  
જીંદગીનું સાર્થક છે ? શું તેઓનું ચક્ર પ્રાણી માત્રની પાછળ હ-  
મેંશના માટે લાગેલું છે ? અને તેથી અવનિર્મા એવું એક પણ  
મન નથી કે જે મુશીબતો રૂપી મહા જળથી ભરેલા મહાસાગરમાં  
નહિ ડુબ્યું હોય ? એવી એક પણ આંખ નથી કે જેમાંથી શોકા-  
શૂરપી ઉજ્જ્વળ નહિ પડ્યું હોય ? શું એવું એક પણ મંદિર  
નથી કે જેની અંદર દુઃખો, દરદો, અવનતિ અને મૃત્યુએ પ્રવેશ  
નહિ કર્યો હોય ?

જ્યાં સુધી બુદ્ધિ કલ્પના કરી શકે છે ત્યાં સુધી વિચાર કરી  
જોતાં તો નિશ્ચય થાય છે કે ખચિત દરેક પ્રાણી જન્મ, મૃત્યુ,  
દુઃખો, દરદો અને ભાગ્ય દેવીની અપ્રસન્નતા રૂપ અવનતિના ચક્રમાં  
ઓછા વધતા પ્રમાણમાં સપડાએલું છે.

ખરેખર ! જ્યારે આમજ છે ત્યારે શું તે દુઃખો, દરદો અને  
દીલગીરીમાંથી મુક્ત થવાનો કંઈ પણ માર્ગ નથી ? શું એવું કંઈ  
પણ સાધન નથી કે જેના વડે અવનતિનું ચક્ર ભેદી શકાય ? શું  
સદૈવ સુખ, શાન્તિ, આરામ્યતા અને આબાદીમાંજ દિવસો જાય  
અને કદી પણ દુઃખ કે દરદોનું દર્શન કરવું પડેજ નહિ એવી  
સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવી એ સ્વપ્નવત્ મિથ્યા વિચારો છે ? શું ઇશ્વરે  
સંસારની સઘળી બાજુ પોતાના હાથમાંજ રાખી છે ? આપણે કંઈ  
પણ કરવાને, કંઈ પણ જાણવાને, આપણી સ્થિતિ મટિલિત પણ  
દેરની શકવાને શક્તિવાન નથી ? શું મનુષ્ય કેવળ માટીમાંથીજ

‘અનેલું’ છે, અને મૃત્યુ પછી કેવળ માટીમાંજ મળી જાય છે ? તેને કંઈ પણ અંશ શેષ રહેતોજ નથી ? શું મૃત્યુના પંડામાં સપડાયા-થી એક વખતે જેની સાથે વિયોગ થયો તેની સાથે ફરીથી સમા-ગમ થવાની કંઈ પણ આશા નથી ?

અરે ! છેક આમ નિરાશ થવાનું કારણ નથી. સાક્ષાત્ પર-માત્માની મનુષ્ય શરીરધારી દિવ્ય મૂર્તિઓ ! તમને અમર નથી કે તમે સર્વ શક્તિમાન છો ? તમારા માત્ર દરેક સંકલ્પના બળથીજ તમે જે ધારો તે કરી શકવા સમર્થ છો ? જે તમે ધારો તો આ સૃષ્ટિનાં સમસ્ત દુઃખો અને દરદોને હમેશના માટે એક બાબુએ દાંડી કાઢી શકો છો ! જે કદી ઇચ્છા કરો તો કદી પણ અલાય-માન થાય નહિ એવી આપાદી હમેશના માટે પ્રાપ્ત કરી શકો છો. જે કદી ઇચ્છો તો અખંડ અને અનંત સુખ શાન્તિ સંપાદન કરી શકો છો ! જીવ મટી શિવ થઈ શકો છો અર્થાત્ અરે ! હું વૃદ્ધ છું, દરદી છું, નિર્બળ છું એવા ઉદ્દમારોવાળી પામર દશાનો ત્યાગ કરીને ઇશ્વરી શક્તિ ધારણ કરી શકો છો. ધણી સમય પૂર્વે મૃત્યુવશ થયેલાં સર્ગાં સ્નેહિતો સાથે વાતચિત્ત કરી શકો છો, જન્મ મૃત્યુની બિપત્તિને જીતી શકો છો, અને ખીજાં પણ અનેક અલોકિક કાર્યો કે જેઓને સિદ્ધ કરવાં હાલમાં તમને તમારી શક્તિના બહાર લાગે છે તે બધાં સહેલાઈથી કરી શકો છો.

જ્યારે આમ છે ત્યારે શા માટે તમે કહો છો કે હું દુઃખી છું, દરદી છું, નિર્બળ છું, પામર છું, મૃત્યુના મુખમાં સપડાએલો છું. કંઈ પણ કરી શકવાને સમર્થ નથી.

હું કહું છું કે એ સર્વે તમારો પ્રભાવ છે. મિથ્યા બકવાદ

છે. એ બધી તમારી જામણા છે. કારણ તમે જે ધારી શકો તે બધું કરવાને સમર્થ છો. સ્વતંત્ર છો. અને તેથી કોઈ પણ પ્રકારનાં દુઃખો કિંવા દરદો કદી પણ તમને સ્પર્શ કરી શકેજ નહિ એવી તમારી ઇચ્છા હોય, ધણા સમય પૂર્વે આ જગતનો ત્યાગ કરીને ગયેલાં સર્ગાસ્નેહીઓની સાથે વાર્તાલાપ કરવાનો આનંદ મેળવવો હોય, કદી પણ ચલાયમાન થાય નહિ તેવી અખંડ સુખ, શાન્તિની આપ્તાદી સંપાદન કરવી હોય, પોતાની તેમજ પરાયી જૂતકાળની તેમજ ભવિષ્યકાળમાં થનારી સ્થિતિ સમજવી હોય, કદીજીમાં કદીજી અસાધ્ય રોગોને ક્ષણ માત્રમાં દુર કરવા હોય, મહાસાગરના અધાગ જળ ઉપર કે પ્રચંડ દાવાગ્નિમાં જાણે પૃથ્વી ઉપર પ્રયાણ કરતા હોઈએ તેમ સુખ પૂર્વક ચાલ્યા જવું હોય, આગખોટ, આગગાડી વિગેરેના સાધન સિવાય માત્ર આકાશ માર્ગે જીડીનેજ મનેન્દ્રિષ્ટ દુર સ્થળે પળવારમાં પહોંચવું હોય, ધણાકાળથી પૃથ્વીમાં ડટાઈ રહેલા ગુપ્ત ધન ભંડારોને શોધી કાઢવા હોય, અન્ન અને જળની પરવા સિવાય વર્ષોનાં વર્ષો સુધી રહી શકવું હોય, ખીજા મનુષ્યના અંતઃકરણમાં ચાલતા ગુપ્ત વિચારોને સમજી લેવા હોય, આકાશ માર્ગે વિચરતાં અનેક દેવો અને દેવીઓનાં અદસ્ય સ્વરૂપોનાં પ્રત્યક્ષ દર્શન કરવાં હોય, અનેક અગમ્ય વિષયોના જ્ઞાન બદલની આકાશ વાણીઓ સાંભળવી હોય, અનેક અદસ્ય વસ્તુઓ કે જોએને તમે આજકાલ જોઈ કે જાણી શકતા નથી તેઓને પ્રત્યક્ષ જોવો કે જાણવી હોય, મૃત્યુ, વૃદ્ધાવસ્થા અને નિર્જાતતાનો નાશ કરી સેંકડો કે હજારો વર્ષોનું આયુષ્ય ભોગવવું હોય અને દુઃકામાં એવીજ ખીજા હાલની તમારી શક્તિ બહારની અનેક

સિદ્ધિઓ પૈકી એકાદ પણ સંપાદન કરવાની તમારી ઇચ્છા હોય તો હાલની તમારી શંકાઓ, અશ્રદ્ધાઓ, કાયરતા, નિર્બળતા, બી-રતા, દીનતા વિગેરેને એક લાત મારી તમારા હૃદયમાંથી કાઢી મૂકો; અને તેના બદલે હું સ્વતંત્ર છું. સર્વ શક્તિમાન છું. પરમાત્માનું સ્વરૂપ છું. અને તેથી જે જે ધાર તે સંધળું કરી શકું છું, “એવા નિશ્ચયને દૃઢ શ્રદ્ધાથી સ્થાન આપો, અને હું જે જે કહું છું તેના ઉપર ધ્યાન રાખો. તમે ધારો છો તેમ મનુષ્ય કેવળ માટીનું જ બનેલું નથી. પરંતુ તેના શરીરમાં મૃતિકા ઉપરાંત કંઈક વિશેષ તત્વો પણ રહેલાં છે. મેદ, માંસ, હાડકાં, રૂધિર, ત્વચા કે માટી જેવાં પદાર્થોથી બનેલું તમારું જે સ્થૂંચ શરીર હાલમાં તમે જુઓ છો, તેનીજ અંદર તેને ચલાવનારો એક બીજો સૂક્ષ્મ દેહ અદૃશ્ય રીતે રહેલો છે; કે જે લિંગ દેહના નામે પણ ઓળખાય છે. ચામડીમાં રહેલી સ્પર્શ સમજવાની શક્તિ, આંખમાં રહેલું જોઈ શકવાનું બળ, કાનમાં રહેલી શબ્દ ગ્રહણ કરનારી શક્તિ, જીભની રસ સમજવાની શક્તિ, નાકની ગંધ પારખવાની શક્તિ, હાથ, પગ વિગેરે અવયવોમાં રહેલી પોતપોતાના ધર્મો બજાવવાની શક્તિ, મળાશય, મૂત્રાશય અને જનનેન્દ્રિયમાં રહેલી મળ, મૂત્ર અને વીર્યને ધારણ કરવાની તેમજ યથાકાળે વિસર્જન કરવાની શક્તિ, રૂધિરાભિસરણને તેમજ શ્વામેશ્વાસને નિયમિત રીતે ચલાવનારી શક્તિ, અનેક પ્રકારના સંકલ્પ-વિકલ્પો દ્વારા દરેક અવયવોને પોતપોતાના ધર્મ મુજબ ભિન્ન ભિન્ન કાર્યોમાં પ્રેરનારું મન, આમ કરવું ઠીક છે, અને આમ કરવું ઠીક નથી એવો નિશ્ચય કરનારી બુદ્ધિ, તેમજ અમુક કાર્ય મેં કર્યું, અમુક કાર્ય હું કરીશ એવું અભિમાન

મરાવનારો જે અહંકાર એ બધાંએ લિંગ દેહનાંજ અંગો—લિંગ દેહનાંજ અવયવો છે.

જેવી રીતે માનવ દેહમાં તમે જાણો છો તે ઉપરાંત એક બીજો અદૃશ્ય દેહ રહેલો છે. તેવીજ રીતે હાલમાં તમારી આંખો કે મન વડે જોઈ કે જાણી શકો છો તે ઉપરાંત એક બીજું અદૃશ્ય જગત પણ રહેલું છે, કે જ્યાં આગળ પ્રાણી માત્ર મૃત્યુ પછી વાસ કરે છે. અને તેથી મૃત્યુ એ કંઈ મનુષ્યનો અંત નથી, પરંતુ આ સ્થૂલ દેહમાંથી નિકળીને અદૃશ્ય જગતમાં ચાલ્યા જવું એજ છે.

આ રીતે દેહનો ત્યાગ થવાથી કંઈ મનુષ્યનો અંત આવતો નથી, તેની પાસે સદુ કંઈ રહી શકે છે; માત્ર આ સ્થૂલ દેહ કે જેને આપણે જોઈ શકીએ છીએ તે એકલાનોજ માત્ર તે ત્યાગ કરે છે. બાકી સૂક્ષ્મ દેહ કે જેને આપણે હાલમાં જોઈ શકતા નથી તે તો તેની સાથેજ હોય છે. જેમાં વસીને તે અદૃશ્ય જગતમાં યોગ્ય સમય સુધી વાસ કરીને રહે છે, અને પછી પોતાનાં કર્મોનાં ફળાનુસાર પુનરજન્મ એટલે બીજો સ્થૂલ દેહ આ દૃશ્ય જગતમાં ધારણ કરે છે.

જેવી રીતે આપણે એક જીર્ણ વસ્ત્રનો ત્યાગ કરીને બીજા નવિન વસ્ત્રને ધારણ કરીએ છીએ, તેવીજ રીતે પ્રાણી માત્ર પણ એક જીર્ણ સ્થૂલ દેહનો ત્યાગ કરીને નવિન સ્થૂલ દેહને ધારણ કરે છે. અને એમ કરવાથી કંઈ તેનો અંત આવતો નથી, કેમકે દેહ એ તો એક ગૃહ માત્ર છે. પરંતુ યથાર્થ મનુષ્ય તો તેજ છે કે જે તે ગૃહમાં વાસ કરે છે અને મૃત્યુ પછી અર્થાત્ એ ગૃહના ત્યાગ પછી અદૃશ્ય જગતમાં કંઈ કાળ સુધી વાસ કરીને રહે છે.

આ રીતે જ્યારે જ્યારે તમે દ્રષ્ટિ વડે દેખી શકાય એવા દે-  
હને ધારણ કરો છો ત્યારે ત્યારે તમારો જન્મ થયો એમ માનો છો,  
અને જ્યારે જ્યારે તે દેહનો ત્યાગ કરીને અદૃશ્ય જગતમાં વાસ  
કરો છો ત્યારે ત્યારે મૃત્યુ થયું એમ માનો છો; પરંતુ યથાર્થ  
રીતે જોતાં તો કદી પણ તમે અસ્તિત્વ રહિત નથી. આજથી પણ  
વર્ષો પૂર્વે આ જગતમાં પોતાના સ્થૂળ દેહનો ત્યાગ કરીને ગયેલા  
તમારા ઈષ્ટ મિત્રો—સગાં સખાંધિઓ કે જેઓને તમે મૃત્યુ પામ્યા  
છે એમ માનો છો, તેઓ હજી સુધી પણ એ અદૃશ્ય જગતમાં વસે  
છે; અને તેથી જો તમે ઇચ્છા કરો તો તેઓના સાથે સમાગમ  
કરી શકો છો. તેઓની સાથે વાતચિત્ત કરી શકો છો.

પરંતુ તમે જાણો છો કે હાલમાં જે આંખો વડે તમે જુઓ  
છો તે આંખો તો માત્ર પૃથ્વી, પાણી વિગેરે સ્થૂળ પદાર્થો—સ્થૂળ  
તત્વોમાંથીજ બનેલી છે, અને તેથી તે આંખો વડે તો તેવાં પંચ-  
જૂતાત્મક તત્વોમાંથી સ્થૂળ આકાર રૂપે વિસ્તાર પામેલા દૃશ્ય  
જગતનેજ જોઈ શકો તેમ છે. પરંતુ અદૃશ્ય જગતને જોવા, જાણ-  
વાને માટે તો ખીણ અદૃશ્ય દૃષ્ટિ અને અદૃશ્ય મનનેજ મેળવવું  
જોઈએ. અને તે મેળવવાને માટે હાલમાં તમારામાં જે શક્તિ છે  
તે ઉપરાંત ખીણ કોઈ અદૃશ્ય શક્તિની સહાયતા પણ પ્રાપ્ત કર-  
વી જોઈએ.

તમે જાણો છો કે એક એવી ગુપ્ત શક્તિ અખિલ બ્રહ્માંડમાં  
આપી રહી છે કે જેના સિવાય આ સૃષ્ટિનું એક પણ દૃશ્ય કિંવા  
અદૃશ્ય પરમાણુ ખાલી નથી. એ શક્તિ જેમ બ્રહ્માંડમાં આતમેાત  
આપી રહી છે તેવીજ રીતે તમારા દેહમાં પણ રહેલી છે જ્યાં



તમે તેને પિછાણતા નથી. તમારા શરીરને તપાસો, વધારે જીંડા  
 જીતરો. બારીકાથી અવલોકન કરો તો તરતજ તમને સમજાશે કે  
 તમારું શરીર કેવળ માંસ, રૂધિરનું બનેલું નથી, પરંતુ તેમાં કેંઈ  
 વિશેષ તત્વ રહેલું છે. તમારા રૂધિર અને વીર્યને તપાસશો તો  
 જણાશે કે કેવળ તેઓ જડ પ્રવાહીઓ નથી. પરંતુ તેઓના એક  
 સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ બિન્દુમાં પણ એતન છે. એ એતન કોઈ રસાયનિક  
 પદાર્થોના સંયોગથી ઊત્પન્ન થયેલું નથી, પરંતુ તેઓમાં રહેલાં અ-  
 સંખ્ય જીવન તત્વોના લીધેજ ઊત્પન્ન થયેલું છે. આ જીવન તત્વો  
 છુટા છવાયા સ્વરૂપે નહિ પરંતુ અસંખ્ય તત્વોના એકત્ર સમુદાય  
 રૂપેજ દરેક વ્યક્તિમાં રહેલાં છે. તમારા સિવાયના દરેક પ્રાણીઓ,  
 વનસ્પતિઓ તેમજ સ્થિર જણાતા પદાર્થો કે જે સર્વેને તમે જડ  
 વસ્તુઓ માનો છો તે સર્વેમાં પણ આ જીવન તત્વો સંકલિત થઈને  
 રહેલાં છે. એ જીવનતત્વોને પણ નિયમમાં રાખનારી એક મહાન  
 અમલકારીક શક્તિ પ્રાણી માત્ર અને પદાર્થ માત્રમાં રહેલી છે, એટ-  
 લુંજ નહિ પરંતુ આ આખા બ્રહ્માંડના દરેક સૂક્ષ્મ અણુપરમાણુ-  
 ઓમાં પણ એતત્ત્રોત વ્યાપી રહેલી છે. અને તે પ્રાણના નામે  
 ઓળખવામાં આવે છે. બસ ! આ ગુપ્ત શક્તિમળ વડેજ સમગ્ર  
 જીવનતત્વો એકત્ર જોડાએલાં રહે છે. પરંતુ તે શક્તિ એટલે પ્રાણ  
 એ તમે પોતેજ નથી. કિન્તુ તમારું મૂળ તો સાક્ષાત પરમાત્મા  
 સ્વરૂપજ છે. અર્થાત જોને તમે હૃદય માનો છો, જોને તમે પ્રજ્ઞ  
 ગણી પુજો છો. જોને તમે ભગવાન માની બળો છો તે તમે પોતે-  
 જ છો. પરંતુ તમારા દેહમાં રહેલા ચિત્તની સાથે ઐક્ય કરીને  
 રહેવાથી તમારા મૂળ સ્વરૂપનું, મૂળ શક્તિનું જ્ઞાન ગુમાવી તમે પાછ

મર બન્યા છે, જેથી તમારું આત્મા કિંવા 'તો જીવ એવું' નામ પડ્યું છે. અને તેથી જો ચિત્તનો સંબંધ છોડી દેશ તમારા મૂળ સ્વરૂપ સાથે એકાગ્રતા કરો તો આજે પણ તમે પરમાત્મા સ્વરૂપને પ્રાપ્ત કરી શકો છો. આજે પણ જન્મમરણાદિ બિપાધિ-ઓથી મુક્ત થઈ સ્વતંત્ર વિચરી શકો છો. પરંતુ જ્યાં સુધી ચિત્તના સાથે સંબંધ રાખશો ત્યાં સુધી તો અનેક દેહોનો ભાગ કરવા છતાં પણ ચિત્તની અનેક પ્રકારની વાસનાઓને અનુસરીને પામર દશામાં પડ્યાજ રહેશો. અર્થાત્ ચિત્તના બંધનમાં રહી એ પ્રાણ શક્તિની ક્રિયાને નિયમમાં રાખ્યાજ કરશો.

આ ઉપરથી તમને સમજાયુંજ દર્શાવે પ્રાણ એ તમે પોતેજ નથી, પરંતુ તેના કરતાં પણ તમે અલગજ છો, અને વળી એ પ્રાણ તથા બીજી એવી અનેક શક્તિઓના માત્રિક છે. કારણ જ્યારે આ સ્થૂલ દેહમાંથી લિંગ દેહને સાથે લેઈને તમે જીવ પડો છો ત્યારે તમારા સિવાય એક પણ પણ એ પ્રાણ શક્તિ દેહમાં રહી શકતી નથી, પરંતુ તરતજ વિશ્વમાં વ્યાપીને રહેલા મહાપ્રાણમાં મળી જાય છે. આ રીતે પ્રાણનો અંકુશ દુર થતાં અત્યાર સુધી એકત્ર સંકલિત થઈને રહેલા જીવન તત્વો પણ છુટા પડી જાય છે, અને થોડા સમયમાં પંચ મહાભૂતોમાં મળી જઈ નવા દેહની બનાવટમાં કામે લાગે છે.

જો કે પ્રાણ એ તમે પોતે નથી, પરંતુ એટલું તો સત્ય છે કે તે આ વિશ્વની એક મહાનમાં મહાન શક્તિ છે. કારણ બીજી સામાન્ય શક્તિઓથી ન બની શકે તેવા અનેક અદ્ભુત કાર્યો કરવાનું તેનામાં સામાન્ય રહેલું છે. એ શક્તિ જેમ આ સંચારાચર

વિશ્વમાં જોતજોત ભરેલી છે, અર્થાત્ બીજાં દરેક પ્રાણીઓ, પદ્મ-  
ઓમાં રહેલી છે, પૃથ્વી, પાણી, પવન, સૂર્યના કીરણો વિગેરે કાષ્ઠ  
પણુ પદાર્થનું એકાદ અણુ રણુ પણ તેના સિવાય ખાલી નથી;  
તેવીજ રીતે તમારા દેહમાં પણ દરેક સ્થળે તે શુભપણું રહેલી છે.  
તમારા દેહની દરેક કર્મેન્દ્રિયો, દરેક જ્ઞાનેન્દ્રિયો, મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત  
અહંકાર, વિગેરે અવયવો, જોવાનું, સાંભળવાનું, સ્વાદ પારખવાનું,  
મળ, મૂત્રવિસર્જન કરવાનું તેમજ શ્વાસોશ્વાસ ચલાવવાનું, રધિરા-  
ભિસરણુ કરવાનું વિગેરે જોજો કાર્યો કરી રહ્યાં છે તે બધાં એ શક્તિ-  
ના પ્રતાપેજ છે. આ કાર્ય માટે એ શક્તિનો માત્ર સ્વરૂપ અંશજ  
કામે લાગેલો છે. બાકી બધોખરો ભાગ તો હજી બરડાની કરોડ  
રજ્જીઓ અને બહુરંધ્ર નામના ભાગમાં અખૂટ ખળનારૂપે શિલિલ  
રહેલો છે. અને તેથી એ સચિત થઇ રહેલા જ્ઞાતાનો તમે ઉપયોગ  
કરો, તેમજ એમ ઉપયોગ કરવાથી પડતી જોડને વિશ્વમાં બ્યાપી  
રહેલા એ શક્તિના અખૂટ ભંડારમાંથી તમારા દેહમાં ખેંચીને પુરી  
કરો; તો તમે હાલમાં જે કરી શકવાને સમર્થ છો તેના બદલે જે  
ધારી શકો તે કરવાને સમર્થ થઇ શકો એમ છે.

તમારે જે જે જોઈએ તે તે ચીજને ઇશ્વરે કદી દુર કિંવા  
પોતાની પાસે રાખીજ નથી. તમારા હાલના નિર્વાહમાં અગત્યનું  
મણાણ જળ અને તેથી પણ વધારે અગત્યની મણાણી હવા જેમ  
તમારી અંદર તેમજ બહાર કામ, ઠામાભરી રાખી છે, તેવીજ રીતે  
તમે જેવા બનવાને ઇચ્છો તેવા બનાવનારી અર્થાત્ ધારો તે કરી  
શકવાની આ પ્રાણુશક્તિ પણ તમારી અંદર તેમજ વિશ્વમાં અખૂટ  
ભંડાર રૂપે અદસ્ય ભરી મુકી છે, અને તેનો તમારી ઇચ્છામાં આવે.

તેવો અને ઇચ્છામાં આવે તેટલો ઉપયોગ કરવાને તમને સ્વતંત્ર  
આસિક બનાવ્યા છે. અને તેથી જો તમારી ઇચ્છામાં આવે તો એ  
શક્તિનો ઉપયોગ કરીને આજ પળે તમે સંપૂર્ણ રીતે સુખી અને  
સ્વતંત્ર થઈ શકો છો. અથવા તો અજ્ઞાન અને આજસમાં પડ્યા  
રહી હાથે કરીનેજ પામર, અને દરિદ્રિ બની દુઃખ પામે છો.

આ શક્તિને આજકાલના યુરોપ, અમેરિકા વિગેરે પાશ્ચિમાત્મ  
સુધરેલા ગણાતા દેશોના પંડિતો “ વિદ્યુતશક્તિ ” કહે છે. કેટલા-  
એક વળી તેમાં વધારે સુધારો કરીને Human Electricity  
એટલે “માનુષી વિદ્યુત” શક્તિ પણ કહે છે. કેટલાએક તેને “મા-  
નસિક શક્તિ” ગણે છે, તો વળી કેટલાએક “ વિદ્યુત માનસિક  
શક્તિ” પણ કહે છે. વળી કોઈ કોઈ તેને મેગ્નેટિઝમ (Magnetism)  
અથવા “ આકર્ષણ શક્તિ ” કહે છે. તો કોઈ તેને “ક્રિયા શક્તિ”  
પણ કહે છે. અને તેથી તમે પણ તેને ગમે તે નામથી ઓળખો. પરંતુ  
એવાં જુદાં જુદાં નામોથી ઓળખનારા એ બધાઓ એટલું તો  
નિર્વિવાદપણે માન્ય કરે છે કે તે એક મહાન “ અદ્ભુત શક્તિ ”  
છે. અને તેથી જો કોઈ તેને ઉપયોગમાં લેઈ શકે છે તે સાધારણ  
માનવ શક્તિ બહારનાં અદ્ભુત કાર્યો કરી શકે છે.

આ વાત કંઈ નવિન કિંવા ગપાટક નથી, પરંતુ ભૂતકાળમાં  
ચંદ્ર મયેલા ભગવાન શંકરાચાર્ય, ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ, ભગવાન  
રામચંદ્ર, ભગવાન બુદ્ધ, હજરત મહમદ પેગંબર, હજરત  
સુલેમાન, મહાત્મા ઇસુક્રિસ્ત, મહાત્મા જરથોસ્ત, પ્લેટો,  
હરમીસ, મારટીન, લ્યુથર, સિદ્ધ મત્સ્યેન્દ્રનાથ, સિદ્ધ ગોર-  
ક્ષનાથ, સિદ્ધ બાલધરનાથ તેમજ ભગવાન બાદરાયણ બ્યાસ,

અમવાન પતંજલિ, લગવાન પાણિની, વાલ્મિકિ, વસિષ્ઠ, સરદ્વાજ વિગેરે અનેક મહાત્માઓ કે જેઓને તમે સાક્ષાત્ ધર્મ-રાવતાર કિંવા મહાપુરુષો માનો છો તે સધળાઓએ આ શક્તિને અધિકારમાં લેઈ તેનો ઉપયોગ કરવાની વિધિનું જ્ઞાન મેળવ્યું હતું. જોકે આ આર્યાવર્તમાં છેક પ્રાચિન કાળમાં વસતા તમારા પૂર્વ પુરુષો કે જેઓ ઋષિ મુનિઓના નામથી ઓળખાઈ ગયા છે તે દરેકને તો આ સમ્પન્નિનું જ્ઞાન હતુંજ. પરંતુ થોડાંએક સૈકા ઉપર પશ્ચિમ ભૂમિમાં થઈ ગયેલો સોક્રેટીસ નામનો પુરુષ પણ આ જ્ઞાનની સિદ્ધિ ધરાવતો હતો, વળી તેણે પોતાની જીંદગીમાં એક અગમ્ય તીણા અવાજ મારફતે અનેક ગુણ પ્રાપ્તો સમ્પન્નિ ધણી માહીતિ મેળવી હતી, તે ઉપરથી જણાય છે કે તેણે દિવ્ય દષ્ટિ ઉપરાંત દિવ્ય શ્રવણશક્તિ પણ પ્રાપ્ત કરી હતી.

યુરોપમાં તત્વજ્ઞાનનો પ્રકાશ કરનારા “જોન વેસ્લી” નામના પુરુષને પણ આ શક્તિ ધણા અંશે સાધ્ય થઈ હતી, અને તેને અદૃશ્ય જગત્ સમ્પન્નિ અતિશય જ્ઞાન પ્રાપ્ત થયું હતું; જેથીજ તેણે પોતાના “News from the Invisible World” નામે ગ્રંથમાં અદૃશ્ય જગત્ સમ્પન્નિ માહીતિ આપનારા અનેક આશ્ચર્ય જનક વર્ણનો આપેલાં છે. વળી “ન્યુચર્ચ” નો સ્થાપનાર સ્ક્રી-ડનબર્ગ પણ આ શક્તિનો મહાન સાધક હતો, અને તેથી અદૃશ્ય એટલે આત્મિક જગતમાં તેણે જેવેલી અસંખ્ય ગુપ્ત પ્રાપ્તોનું વર્ણન પોતાના મહાન ગ્રંથમાં કરેલું છે.

“ઓલીવર કોમ્બેલના” પત્રો ઉપરથી પણ સમજાય છે કે તેણે જે ઓધ આપ્યો છે તે આ શક્તિની સિદ્ધિના લીધેજ લખા-

ઝેલો છે. અને આ બધા ઉપરથી એ સાર નીકળે છે કે જે જે વિશ્વવંશ મહાપુરુષો થઈ ગયા છે તે સધળાઓ આ શક્તિના ઉપાસકજ હતા.

અરે ! આ તો બધી છેક પ્રાચીન કાળની વાતો થઈ, પરંતુ વર્તમાનકાળમાં પાશ્ચિમાત્ય દેશોમાં જે “ મેસ્મેરીઝમ ” “ હીપ્નોટીઝમ ” અથવા તો બીજા મનુષ્યના પ્રાણનું આકર્ષણ કરી તેના ઉપર આપણી સત્તા બેસાડવી, “ સ્પીરીટ્યુએલીઝમ ” અથવા તો પ્રેતોને બોલાવીને તેઓની સાથે વાતચિત કરવી, “ સાઇકોમેટ્રી ” “ સાઇકોમાર્શી ” અથવા તો કાઈ પ્રાણી, પદાર્થ કેવા વસ્તુને જોતાંજ તેની જૂતકાળમાં થઈ ગયેલી, હાલમાં ચાલતી તેમજ ભવિષ્યકાળમાં થનારી સ્થિતિ કહેવી, “ માઇન્ડ રીડીંગ ” અથવા તો બીજાના અંતઃકરણમાં રહેલા વિચારો જાણવા, “ ટેલીપથી ” અથવા તો પોતાના મનના વિચારો વગર સાધને કાણુવારમાં દુરદેશ મોકલાવી આપવા. “ સેક્ષ હીલીંગ ” અથવા તો વગર ઔષધે અસાધ્ય રોગોને પણ નાશુદ કરવા, “ કલેઅર વોયન્સ ” અથવા દીવ્ય દષ્ટિ, દીવ્ય મન પ્રાપ્ત કરી તેના વડે અદૃશ્ય જગતની મુલ્ય બાબતોનું જ્ઞાન મેળવવું વિગેરે અનેક અલૌકિક વિદ્યાઓ અસ્તિત્વમાં આવી છે તે બધી આ શક્તિના પ્રભાવને લેઈનેજ છે. આનો બધી પાશ્ચિમાત્ય દેશોની વાતો થઈ, પરંતુ આપણા આર્યાવર્તમાં હાલમાંજ સ્વામી વિવેકાનંદ, સ્વામિ રામતીર્થ, સ્વામિ રામકૃષ્ણ પરમહંસ, બાબા પ્રેમાનંદ ભારતી વિગેરે મહાપુરુષો થઈ ગયા તે બધા આ શક્તિની સિદ્ધિવાળા હતા, એટલુંજ નહિ પરંતુ આજે પણ જે જે વિદ્વાજ પ્રભાવવાળા યોગીઓ, યતિઓ, બોદ્ધ ધર્મ-

મુશ્કો, મુશ્કો મુશ્કો કિંવા ગૃહસ્થાશ્રમીઓ દષ્ટિએ આવે છે તે દરેક-  
માં આ શક્તિનો ઉપયોગ કરવાની સિદ્ધિ વધતા કિંવા ઓછા પ્રમાણમાં  
સાધ્ય થએલીજ હોય છે. પછી તે વાત તે જાણુતો હોય કિંવા  
તેનાથી અજ્ઞાત હોય.

આ ઉપરથી તમને ખાતરી થઈ હશે કે તમારું શરીર તેમજ  
તમે જે જુઓ છો તે બધું સચરાચર જમત એક અદ્ભુત પરમ  
શક્તિથી ભરપૂર છે, અને તેનો જો તમે કાંઈપણ યુક્તિવડે ઉપયોગ  
કરી શકો તો ધારો તે કરી શકો છો, ધારો તેવા બની શકો છો,  
ધારો તે જાણી શકો છો. અને તેથી હવે જો તમે મને પૂછતા હો  
કે એ શક્તિને અમે કેવી રીતે કાણુમાં લેઈ શકીએ ? કેવી રીતે તેનો  
ઉપયોગ કરીએ, અને કેવી રીતે તેનાથી પ્રાપ્ત થતા પરમ સુખ અને  
શાન્તિના આનંદનો અનુભવ કરીએ ? તો તેના ઉત્તરમાં હવે હું જે  
કંઈ કહું છું તે બધું લક્ષમાં રાખો. હું જે કહું છું તેના ઉપર વિશ્વાસ  
રાખો. આત્મશ્રદ્ધા રાખો. અને પછી મારી બતાવેલી ક્રિયાઓને  
આચારમાં મૂકો. મહાપુરુષો કહી ગયા છે કે "સંશ્યાત્માચિનશ્યતિ"  
જે કાંઈ દરકાંઈ બાબતમાં વધારે શંકાશીલ રહે છે તેનું એક પણ  
કાર્ય સિદ્ધ થતું નથી. આમ હોવા છતાં પણ કલ્પ્ય તમે કહેશો  
કે કંઈપણ પ્રત્યક્ષ રૂપે અનુભવ્યા સિવાય આ બાબતમાં અમને વિશ્વાસ  
બેસતો નથી. તો તેના સમાધાનમાં હું માત્ર એટલુંજ કહું છું કે:-  
આજ સુધીમાં તમે પ્રત્યક્ષ નજરે જોયા સિવાયની અનેક બાબતો  
બીજાના કહેવા ઉપરથી માનતા આવ્યા છો, તેવીજ રીતે એકાદ  
વધારે વખત મારા કહેવા ઉપર પણ વિશ્વાસ રાખીને હું જે કહું છું  
તેનો સ્વિકાર કરો. અરે ! માત્ર સ્વિકાર કરો એટલુંજ નહિ

પરંતુ તેને આચારમાં ખુલ્લો, અને પછી શું પ  
તે તપાસો, એકવાર અનુભવ લ્યો, અને પછી જુઓ તો ખરા કે  
મારા વચનો પૈકી એક અક્ષરને પણ તમે અનુભવ્યા સિવ  
હોડવાના નથી.

તમે સમજ્યાજી હશે કે એ શક્તિનો જોડલો જથ્થો શરીર-  
માં રહેલો છે તેનો જોછએ તેવો ઉપયોગ કરવાનો અધિકાર તમને  
જ છે, કારણ તમે તેના માલિક છો, અને તેથી તેનો ઇચ્છા મુ-  
જબ ઉપયોગ કરી શકાય એવી એ તમારા અધિકારની વસ્તુ છે.  
એ ઉપરાંત એ શક્તિનો જે અખૂટ જાંડાર વિશ્વમાં જાડેલો છે તે-  
માંથી પણ તમારે જોછએ તેટલા પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરવાનો તમને  
સ્વતંત્ર હક છે. કારણ તે તમારા સુખને માટેજ સરજવામાં આવી  
છે, અને તેથી તેના કાઈ પણ એકાદ વ્યક્તિને ઈજારો આપવામાં  
આવ્યો નથી, અથવા તો ખાસ પરમાત્માએ પોતાનો કાણુ પણ  
તેના ઉપર રાખ્યો નથી. પરંતુ “જેનાથી લેવાય તેટલી લ્યો અને  
સુખી થાઓ” એવો જન્મ સિદ્ધ હક દરેકને લખી આપ્યો છે.

આ રીતે એ શક્તિ તમારા અધિકારની વસ્તુ છે, અને તેથી  
તેને કામે લગાડવાની ક્રિયા પણ કઠીણ નથી, માત્ર તેને તમે આજ્ઞા કરો  
એટલે તરતજ તમારી આજ્ઞા મુજબ કામે લાગશે. એ આજ્ઞા દૃઢ  
મનથીજ કરેલી હોવી જોછએ. પરંતુ તમે જાણો છો કે તમારું  
મન અત્યંત ચપળ અને અસ્થિર છે ! વાંદરની માફક એકપળ પણ  
સ્થિર રહી શકતું નથી, પરંતુ એક વિષયથી બીજા વિષય તરફ  
દોડે છે, તેને જે આજ્ઞા કરવામાં આવે તે એકદમ સ્વિકારતું નથી,  
પરંતુ તેના ઉપર એક ક્ષણમાત્રમાંજ હજારો તર્ક—વિતર્કો કરવા



મંડી જાય છે. અને તેથી કામ વખતે તમારી આજ્ઞાનો સ્વિકાર કરે છે તો કામ વખતે વળી તમારા સામું પણ થાય છે, અને એ રીતે જ્યારે તે તમારી ઇચ્છાથી વિરુદ્ધ વર્તતું હોય છે ત્યારે તમારી એક પણ આજ્ઞાનો સ્વિકાર કરતું નથી, તમારી ઇચ્છા મુજબ ક્ષણવાર પણ સ્થિર થતું નથી અને હજારો ઘોટાળા વાળવા મંડી જાય છે, પરંતુ જો તે તમારી ઇચ્છાને અનુકૂળ હોય છે, જો તેણે તમારી આજ્ઞાનો સ્વિકાર કર્યો હોય છે તો તમે કરવા ધારેલા કાર્યમાં તે દઢ થાય છે. મને તેવી મુશ્કેલીઓ નડવા છતાં પણ અલાયખાન થતું નથી અને તમારી આજ્ઞાને સફળ કરે છે ત્યારે જ જાય છે. તમારા ઘરમાં કામનું લગ્ન, કામનો મંદવાડ કે એવો જ ખીજો કામ સારો કે માઠો પ્રસંગ હોય છે, અને તેથી ઉપજતા આનંદ કે ચિંતાની અસર તમારા મને જો માની લીધી હોય, તો તે એવું ઉસ્કેરામ જાય છે, એવું ગાંડુ ઘેલું થઈ જાય છે, અનેક તર્ક-વિતર્કોને છોડી દેઈ માત્ર એક જ હેતુ સફળ કરવાના દોરમાં એવું દઢ રીતે લાગી જાય છે કે જૂથ, તરસ, જીંધ વિગેરે કામ પણ બાબતની દરકાર કરતું જ નથી, એટલું જ નહિ પરંતુ એવી સ્થિતિમાં કદાચ પાંચ, પચ્ચીસ માઇલની મુસાફરી કરવા જેટલું આમ તેમ રખડવું પડે, ફાવે તેટલું કાર્ય કરવું પડે તો પણ તેનો ચાક તમને જણાતો નથી, પરંતુ સાધારણ સમય કે જ્યારે તમારા મનમાં એવી તીવ્ર લાગણી હોતી નથી તેવા વખતે જ્યાં બેઠા હો ત્યાંથી હડીને ખીજ સ્થળે બેસવા જેટલી તરદી લેવાનું પણ જો તમને કામ કહે તો વસમું લાગે છે. વળી જ્યારે તમે સખ્ત તાવ આવવાને લીધે પથારીમાં સુઈ રહ્યા હો ત્યારે લગભગ બેગુદ જોવા

જણાઓ છો, પરંતુ એવાજ સમયમાં જો તમને કોઈ કંઈ બધું  
 ઉત્પન્ન થાય એવી વાત આવીને કહે છે તો તરતજ બેઠા થઈ  
 જાઓ છો, તમને થવું દરદ કોણ જાણે કીયા સ્થળે નાસી જાય છે,  
 અને સારા હો તે કરતાં પણ વધારે બળવાન દેખાઓ છો. આ બળ  
 શું તમારા તનનું છે ? ના, તે મનનુંજ છે. પરંતુ તમારી આસા-  
 ઝોને આવી તીવ્ર લાગણીથી પાર પાડવાને હમેશાં મન સ્વિકારવું  
 નથી, જેથી તમારી બીજી આસાઓ જેમ ફાગટ જાય છે તેમ આ  
 આસા પણ ફાગટ જશે. અને તેથી જો તમારી એક પણ આસા  
 ફાગટ ન જાય તેમ કરવું હોય તો પ્રથમ તમારા મનને તમારા  
 સ્વાધિન કરવું જોઈએ, અર્થાત્ અનેક પ્રકારના તર્ક વિતર્કોને છોડી  
 દેઈ તમે જે ઇચ્છા કરો તે પ્રમાણેનુંજ કાર્ય સફળ કરવાને તે  
 બીજી ઇન્દ્રિયોને આસા કરે એવા દૃઢ નિશ્ચયવાળું એટલે માત્ર  
 તમેએ કરેલી આસા મુજબ એકજ વિષયના ચિંતનની વૃત્તિવાળું  
 બનાવવું જોઈએ. પરંતુ આ કામ જરા કઠણ છે, કારણ તમારું  
 એ મન એવા ગુણ ધર્મવાળું છે કે કર્મેન્દ્રિયો તેમજ જ્ઞાનેન્દ્રિયો  
 મારફતે પહે પહે જે ચીજો જોવામાં આવે છે, સંમિશ્રણમાં આવે  
 છે, અનુભવવામાં આવે છે. તે દરેકના પ્રતિબિંબો તેના ઉપર પડે  
 છે અને એ પ્રમાણે તેઓનો સ્પર્શ થવાથી પોતે પણ તેવા ગુણ  
 ધર્મવાળું થઈ જાય છે, અર્થાત્ એ દરેક બાબતોને પોતાનીજ માની  
 તેઓ ઉપર ક્ષણવારમાં હજારો તર્ક-વિતર્કો કરે છે. અને જો તે  
 વિષય કેવળ દુઃખમય હોય છતાં પોતાને અનુકુળ જણાય તો સુખ  
 નો અને સુખમય વિષય હોવા છતાં પણ પોતાને પ્રતિકુળ જણાય  
 તો દુઃખનો અનુભવ કરે છે. એટલુંજ નહિ પરંતુ ભૂતકાળમાં જો-

એલા, સાંભળેલા કે અનુભવેલા વિષયો કિંવા પોતાના જોવામાં કે અનુભવવામાં નહિ આવેલા અનેક વિષયોના તર્કવિતર્કો કરવામાં પણ તે હમેંશાં પ્રવૃત્ત રહે છે.

જોકે આ રીતે તમારું મન, અત્યંત ચંચળ છે, અને તેથી તેને તમે જે કાર્યના માટે આગ્રા કરો તે કાર્યની સફળતા માટે હમેંશાં એકાગ્રચિત્તિથી દૃઢ રહે એવું સ્થિર પણ નથી, તોપણ તે જીપરથી તમારે નાસીપાસ થવાનું નથી; કારણ આવા ચંચળ મન સિવાય એક બીજું મન પણ તમારામાં અસ્તિત્વ ધરાવે છે, અને તે વળી તમારા હાલના ચંચળ મનની અંદરજ વસે છે જેથી તે આંતર મન કહેવાય છે.

આ રીતે તમારા મનના બે વિભાગો પડી શકે છે, જેમકે (૧) બહારની ક્રિયાઓ કરનારું એકમન, અને વળી તેનીજ અંદર રહેલું બીજું આંતર મન. આ બન્ને પૈકી બહારનું મન ક્રિયાઓ કરનારું હોવાથી તે અનેક પ્રકારના તર્ક-વિતર્કો કરે છે, વિચારો કરે છે, અનુમાનો બાંધે છે, સિદ્ધાંતો ધડે છે, હાથ, પગ વિગેરે કર્મેન્દ્રિયોના સ્નાયુઓને ગતિ આપે છે. સંસ્કારોને મહણ કરે છે અને જરૂર પડે ત્યારે પાછા તેઓને બહાર કાઢે છે. પરંતુ તમારું આંતર મન તો ધણુંજ શાન્ત, ધણુંજ નરમ અને આગ્રા ધારક છે. અને તેથી તમે તેને જે જે આગ્રા કરો તે સખધર્મા લેશ માત્ર પણ બુદ્ધયુક્ત કે ફેરફાર કર્યા સિવાય તેનો અમલ કરે છે. વળી તમારા શરીર માંહેલી કેટલીએક ક્રિયાઓ જેવી કે રૂધિરનું અહોનિશ કર્યાં કરવું, હૃદયનું નિરંતર ધડક્યાં કરવું, ખોરાકમાથી પોષક તત્ત્વોને ખેંચી લેષ બાકીના ભાગનું મળ રૂપે બહાર કાઢવું વિગેરે

ઉપર તમારા ઉપયોગમાં આવતા હાલના બાહ્ય મનનો પ્રિયકૃત અધિકાર નથી, કેમકે હાલમાં તમારી ઇચ્છા મુજબ રહિરની ગતિ કે હલના સ્પુરણમાં તમે ફેરફાર કરી શકતા નથી, પરંતુ આંતર મનની તો તમારા શરીરના દરેક અવયવો ઉપર, દરેક વિચારો ઉપર, દરેક ગતિઓ ઉપર, દરેક શક્તિઓ ઉપર પુરેપુરી સત્તા છે. આ આંતર મનને આત્મિક શક્તિ એવા એક બીજા નામથી પણ ઓળખવામાં આવે છે, અને તેથી તેની સદાપતાથી તમારી દરેક ઇચ્છાઓ સફળ કરી શકો તેમ છે. વળી જેમ બાહ્ય મનને આ સ્થૂત પદાર્થોને જોઈ શકે, સાંભળી શકે તેવી ઇન્દ્રિયો છે, એવીજ રીતે આંતર મનના અધિકારમાં પણ આંતરિક દષ્ટિ, આંતરિક શ્રવણ શક્તિ વિગેરે સાધના છે કે જેઓ આ સ્થૂત આંખો વડે ન જોઈ શકાય તેવી અદૃશ્ય વસ્તુઓને જોઈ શકે છે, આ સ્થૂત કણો વડે ન સાંભળી શકાય તેવી અગમ્ય વાણીને સાંભળી શકે છે; અને તેથી જો તમે એ આંતરિક મનનો ઉપયોગ કરતાં શીખો તો તમારી એક પણ ઇચ્છા સફળ થયા સિવાય રહેશે નહિ. આ દૃશ્ય જગત પૈકી એક પણ વસ્તુના ગુણ, ધર્મ, સ્વરૂપ કે સ્થિતિ સર્વાંધિ જ્ઞાન થયા સિવાય રહેશે નહિ. પછી બલે તે વસ્તુ ગોચર હોય કે નહિ અગોચર હોય. પરંતુ જ્યાં સુધી તમારું બાહ્ય મન ચંચળ છે, જ્યાં સુધી તે વ્યવહાર કર્યાં કરે છે, જ્યાં સુધી તે ક્રિયામર્મ પ્રવર્તે છે ત્યાં સુધી એ આંતરિક મન સુષુપ્તિ અવસ્થાને પારણું કરી રહે છે, જાગૃત થતું નથી, અને તમારી એક પણ આજ્ઞા તેના સુધી પહોંચી શકતી નથી, પરંતુ જો તમે તમારા હાલમાં પ્રવૃત્તિ કરી રહેલા બાહ્ય મનની ચંચળતાનો ત્યાગ કરો છો અર્થાત્ તેને

સુખસિ અવસ્થામાં લાવે છે. અને તેના લીધે તેનો તમામ આપાર અંધ પડી જાય છે, તેમાં ઉઠતા તર્ક-વિતર્કો, તેમાં ઉઠતી વૃત્તિઓ વાસનાઓનો અટકાવ થાય છે, અને માત્ર એકજ વિષયના ચિંતનમાં જ્યારે તે સ્થિર થાય છે ત્યારેજ આંતરિક મન જગૃત થાય છે, ત્યારેજ આંતરિક મનમાં જે સંસ્કારો પાડવા હોય તે પડી શકે છે, ત્યારેજ તમે જે જે આજ્ઞાઓ કરો તે આંતરિક મન સુધી પહોંચી શકે છે, અને ત્યારેજ તેનો અમલ થઈ પ્રાણુ શક્તિદ્વારા દરેક કાર્યો સિદ્ધ થાય છે.

સૃષ્ટિ ઉપર કોઈ પણ વ્યક્તિ ત્યારેજ કોઈ અલૌકિક કાર્ય કરી શકે છે, ત્યારેજ અદ્ભુત શોધો કરી શકે છે, ત્યારેજ વિલક્ષણ અજાવને પાડી શકે છે કે જ્યારે તે બાહ્ય મનને સ્થિર કરી શકે છે. સૃષ્ટિની શરૂઆતથી લેખને આજ સુધીમાં જે જે અદ્ભુત વિદ્યા કળાઓની શોધો થઈ છે તે બધી ચિત્તની એકાગ્રતાને લીધેજ થયેલી છે, જે પ્રામેદાન આજે ધરોધર આનંદ ઊપજાવી રહ્યું છે તે તેના શોધક એડીસોનના બાહ્ય વિષયોમાં ભટકતા મનની સ્થિરતાનુંજ પરિણામ છે. જે સ્ટીમ એન્જિનો આજકાલ દુનિયાના ઉલોગ-વ્યાપારની પ્રવૃત્તિમાં વિશાળ ધમાલ મચાવી રહ્યાં છે તે તેના શોધકના મનની એકાગ્રતાને લેખનેજ અસ્તિત્વમાં આવ્યાં છે. આજે પણ એકાદ વિદ્યાર્થી હરકોઈ વિષયનો સારો અભ્યાસ ત્યારેજ કરી શકે છે કે જ્યારે તે બીજા દરેક વિષયોમાંથી પોતાના મનને વાળી દેખને માત્ર એકજ વિષયના અભ્યાસમાં સ્થિર કરે છે. આજે પણ એકાદ ચિત્રકાર સદૃશી ઉત્તમ ચિત્ર ત્યારેજ ચીતરી શકે છે કે જ્યારે તે પોતાના ચિત્તમાંથી બીજા વીચારોનો લાભ

કરીને માત્ર એકજ વિષયની કલ્પના સ્થિર કરે છે. આવા સમયે અર્થાત્ માત્ર એકજ વિષયમાં જ્યારે એકાદ મનુષ્યનું ચિત્ત સ્થિર થયેલું હોય છે તેવા પ્રસંગે તેની આબુખાબુ શું બને છે તેનું તો તેને મુદ્દલ જ્ઞાનજ હોતું નથી, એટલુંજ નહિ પરંતુ એવા સમયે જો કોઈ આવીને તેને કંઈ પ્રહાર કરે તો તેની વેદનાની પણ તેને એકાએક ખખર પડતી નથી, માનવ શક્તિ બહારનાં કાર્યો શી રીતે સિદ્ધ કરવા, આ દેહના બંધનમાંથી મુક્ત થઈ શી રીતે જન્મ મરણની ઉપાધિ ટાળવી, જીવને પામર દશામાંથી મુક્ત કરી શી રીતે પર બ્રહ્મ સ્વરૂપની પ્રાપ્તિ કરાવવી. સત્ય સુખ, સત્ય શાન્તિ શી રીતે પ્રાપ્ત કરવી તેના જ્ઞાન માટે આજ સુધીમાં એટલી બધી મુકિતઓ શોધવામાં આવી છે કે તેઓના સંગ્રહનાં આખાં શાસ્ત્રનાં શાસ્ત્ર બન્યાં છે. ગ્રંથોના ગ્રંથો બન્યા છે. અને તેઓ યોગશાસ્ત્ર, સાંખ્ય શાસ્ત્ર ન્યાય શાસ્ત્ર, વિગેરે વિવિધ નામોથી ઓળખવામાં આવે છે, પરંતુ “હરકોઈ કાર્યની સિદ્ધિ કરવી હોય તો મનને બીજા વિષયોમાં જતું અટકાવી માત્ર ઇચ્છિત કાર્યના ચિંતનમાં, ઇચ્છિત કાર્યના મનનમાં, ઇચ્છિત કાર્યના ધ્યાનમાં સ્થિર કરવું” એજ રાજયોગ કહો, હઠયોગ કહો, લયયોગ કહો, મંત્રયોગ કહો, જ્ઞાતિયોગ કહો, કર્મયોગ કહો, કિંવા સંન્યાસ યોગ કહો એ દરેકનો ગુપ્તમાં ગુપ્ત સિદ્ધાન્ત છે. ગુપ્તમાં ગુપ્ત રહસ્ય છે, ગુપ્તમાં ગુપ્ત ઉપદેશ છે. ગુપ્તમાં ગુપ્ત બોધ છે. પરંતુ મનની સ્થિરતા પ્રાપ્ત કરવાનો વિધિ માત્ર દરેકમાં પૃથક પૃથક વર્ણવેલો હોવાથીજ તેઓ પૃથક પૃથક શાસ્ત્રોના નામે ઓળખાય છે.

આ રીતે મનની સ્થિરતા એ જ્યારે એક અત્યંત અગત્યનો વિષય છે, ત્યારે તેને શી રીતે પ્રાપ્ત કરવી, તેની મારફતે પ્રાણી શક્તિનો કેવો રીતે વિષયના અખૂટ ભડારમાંથી સંચય કરવો, અને પછી હરકોઈ કાર્યની સિદ્ધિ માટે કેવી રીતે તેનો ઉપયોગ કરવો એ વિષે વિચાર કરીએ.

## પ્રકરણ બીજું.

બાહ્યમનની સ્થિરતા પ્રાપ્ત કરવા માટે અનેક વિધિ ઉપાયો.

મનની સ્થિરતા પ્રાપ્ત કરવાને માટે સૃષ્ટિની શરૂઆતથી આજ સુધીમાં જે ભિન્ન ભિન્ન ઉપાયો શોધી કાઢવામાં આવ્યા છે તે-ઓમાં મૂખ્ય ત્રીયે મુજબ છે.

૧ અભ્યાસ વૈરાગ્ય માર્ગ અથવા બીજી બધી બાબતો ઉપર વૈરાગ્ય એટલે અપ્રીતિ ઊત્પન્ન કરી તેઓ સંપ્રધિના વિચારો કરવા છોડી દેઈ હમેશાં ક્ષણે ક્ષણે માત્ર એકજ બાબતનું ચિંતન કરવું, કે જેથી તે વિષયની સિદ્ધિ માટે બાહ્યમનને તીવ્ર સાગણી ઊત્પન્ન થાય અને તેથી બાહ્ય મન તેના ધ્યાનમાંજ સ્થિર થાય, જેથી આંતર મન જાગૃત થાય. આનું બીજું નામ રાજયોગ પણ છે.

૨ સાત્ત્વિક ભાવ માર્ગ અથવા ચિત્તમાંથી કામ, ક્રોધ, મોહ, મદ, મત્સર, ઇર્ષ્યા વિગેરેનો ત્યાગ કરીને હમેશા તેને સાત્ત્વિક શબ્દનું જેમકે:-જે કાર્ષ્ણ પ્રાણી સુખી જેવામાં આવેતો તેની ઇર્ષ્યા

ન કરતાં આનંદિત થવું અને વળી તેનાં સુખમાં વૃદ્ધિ થાય એવા ઉપાયો કરવા, જે કાંઈ દુઃખી જોવામાં આવે તો ખુશી ન થતાં ક્યાં લાવી તેનું દુઃખ દૂર થાય તેવા પ્રયત્નો કરવા. પોતાને પ્રારબ્ધ કર્માનુસાર જે કંઈ મળે તેમાં સંતોષ માનવો વિગેરે સાત્ત્વિક આચરણોવાળી વૃત્તિ ધારણ કરવી કે જેથી પ્રપંચ, પાપંડ, કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, મધ્યા, તુષ્ટ્યા વિગેરે વિકારો દૂર થઈ ચિત્ત શાન્ત થાય.

૩ હઠમાર્ગ—શરીરમાં જ્યાં સુધી પ્રાણ શક્તિની ગતિ પ્રવર્તે છે ત્યાં સુધીજ દરેક ઇન્દ્રિયો પોતાનાં કાર્યો કરી શકે છે, ત્યાં સુધીજ મનની વૃત્તિઓ સ્પુરે છે, ત્યાં સુધીજ સંકલ્પ-વિકલ્પો ઉઠ્યાં કરે છે, ત્યાં સુધીજ વાસનાઓ ઉઠે છે અને તેથી પ્રાણાયામ એટલે પ્રાણની ગતિનો અટકાવ કરવાની યુક્તિના દૃઢ અભ્યાસ વડે પ્રાણની ગતિ રોકી દેવી, કે જેથી ચિત્ત સ્થિર થઈ જાય તેનું નામ હઠમાર્ગ એટલે મનની ઇચ્છા નહિ હોવા છતાં પણ યુક્તિ વડે બળાત્કારથી સ્થિર કરવાનો માર્ગ છે. આનેજ હઠયોગ કહે છે.

૪ વિષય પ્રવૃત્તિ માર્ગ—ચિત્તનો સ્વભાવ એવો છે કે તેને તેની ઇચ્છા વિરુદ્ધના કોઈ અન્ય વિષય ઉપર રોકવા માગી-એ તો તે શાન્ત થવાને બદલે વધારે અને વધારે અંચળ થતું જાય છે, અને તેથી એક વખત તો તે જે વિષયનો વિચાર કરતું હોય તેમાં આડે નહિ આવતાં જાય તેટલે જવા દેવું; અને પછી જ્યારે થાકી જઈ તે વિષયના વિચારમાંથી વિમુખ થાય, ત્યારે આપણી ઇચ્છાનુસાર વિષયમાં પરોવવું કે જેથી તે અમિત થયેલું હોવાને સીધે વધારે સંકલ્પ વિકલ્પ ન કરતાં સ્થિર થાય. વળી આ માર્ગને



એક બીજો પણ એવો વિધિ છે કે કોઈ પણ બહારના વિષયમાં ચિત્તને સ્થિર કરવાનો પ્રયત્ન ન કરતાં તેને શરીરની અંદરના જ કોઈ અવયવના સંયમમાં રોકવું, કે જ્યાં તેને તે વિષય સખંધિ સંકલ્પ વિકલ્પો કરવાને બહારની બાબતોએ લાંબા સુધી રખડવું ન પડે પરંતુ તેની ગતિ શરીરની અંદર જ રોકાય; અને એ રીતે તેની ગતિ અંતર મુખ્ય રહેવાથી તે બહેલું સ્થિર થાય.

આ કાર્ય માટે ચિત્તની ધારણા બેઠાએ તો નાસિકાના અગ્ર ભાગ ઉપર કરવી, અથવા તો તાલુસ્થાનમાં કિંવા જીભના આગલા, વચલા કે મૂળ ભાગમાં ધારણા કરવી.

આ પ્રમાણે ચિત્તને એક વિષય ઉપર સંયમ કરવાનો અભ્યાસ સિદ્ધ થાય છે તો તે અભ્યાસના બળથી બીજા વિષયો ઉપર પણ ચિત્ત સ્થિર થઈ શકે છે. જેમકે નાસિકાના અગ્રભાગમાં ચિત્તની ધારણા કરવાથી એવા દિવ્ય મુગંધનો અનુભવ થાય છે કે એવો મુગંધ દુનિયાની કોઈપણ વસ્તુમાં હોતો નથી. જીભના આગલા ભાગમાં ધારણા કરવાથી ઉત્તમ બોજનના સ્વાદનો અનુભવ થાય છે અને તેથી ચિત્ત સંસારના ક્ષુદ્ર ભોજોમાંથી વિરક્ત થઈ તેમાં અસક્ત થઈ સ્થિર થાય છે, અને એ રીતે એક વિષયથી મળતા મુખનો અનુભવ આવે છે એટલે બીજા વિષયમાં પણ સ્થિર થાય છે.

૫ જ્ઞાન માર્ગ—આ જગત અને તેના વૈભવ એ બધાં મિથ્યા છે, અસત્ય છે, એમ સમજીને તેઓનો મોહ ચિત્તમાંથી દૂર કરીને કેવળ જ્યોતિ સ્વરૂપ અર્થાત્ પરબ્રહ્મના શુદ્ધ જ્ઞાનમાં ચિત્તને રમણી જ્ઞાન્ત કરવું તેનું નામ જ્ઞાન માર્ગ છે.

૬ ત્યાગ માર્ગ—સાંસારિક પ્રપંચોનો વ્યવહાર બંધ પાડવા માટે વૈરાગ્ય ધારણ કરી ગૃહસ્થાશ્રમનો ત્યાગ કરી સંન્યાસ ધારણ કરવો, અને પછી કેવળ નિષ્કામ વૃત્તિ ધારણ કરી ચિત્તને શાન્ત પાડવું તેનું નામ સંન્યાસ યોગ છે.

૭. સ્વપ્ન નિંદ્રાવલંબન માર્ગ—અથવા જેમ સ્વપ્નાવસ્થામાં જોયેલું બધું મિથ્યા છે, તેવીજ રીતે જાગૃત અવસ્થામાં જે જોઈએ છીએ તે બધું પણ મિથ્યા છે, એમ સમજી સાંસારિક પ્રપંચો પ્રત્યે નિંદ્રા ધારણ કરી કેવળ પરમાત્માના ધ્યાનમાં જ સીન થવું તે.

૮. ઇન્દ્રિય ધ્યાન માર્ગ—જેને જે ઇન્દ્રિય જિપર રૂચિ હોય તેણે તે દેવની આરાધના કરી, પછી તે દેવના રૂપ ગુણની પ્રતિમા હૃદયમાં ધારણ કરી ધ્યાન ધરવું; કે જેથી ચિત્ત તન્મય થઈ શાન્ત થાય. અને એ રીતે દરરોજ ધ્યાન ધરવાથી ચિત્તને એકાગ્રતા, તથા નિવૃત્તિ પામવાની શક્તિ પણ પ્રાપ્ત થાય; જેથી અનાયાસે ક્રમેક્રમે છેક સમાધિ સુધીની સ્થિતિ પ્રાપ્ત થાય.

૯ એક તત્વાધ્યાસ માર્ગ—આપણા શરીરમાં પાંચ તત્વો રહેલાં છે, જેમકે પૃથ્વી તે જમ્બા સુધી પૃથ્વી તત્વ, જમ્બાથી તે ગુદા સુધી જળતત્વ, ગુદાથી હૃદય સુધી અગ્નિ તત્વ, હૃદયથી બ્રહ્મી સુધી વાયુ તત્વ અને બ્રહ્મીથી બ્રહ્મરન્ધ્ર એટલે મગજ સુધી આકાશ તત્વ, રહેલું છે. તેઓ પૈકી ગમે તે એક તત્ત્વનું ધ્યાન ધરી તેમાં ચિત્તને તદાકાર કરી નાખી સ્થિર કરવું.

જે તત્ત્વનું ધ્યાન ધરવું હોય તે તત્ત્વ શરીરના જે ભાગમાં રહેલું છે ત્યાં આગળ તેની ભાવના કરી ધ્યાન ધરવું.

૧૦ ઇશ્વર પ્રસિધ્ધાન—અથવા જે જે કર્મો કરવા તે બધા કંઈ પણ ફળની આશા સિવાય ઇશ્વરને અર્પણ કરવાં, તેમજ જે જે જાવનાઓ મનમાં ઉત્પન્ન થાય તે બધી પણ ઇશ્વરને અર્પણ કરવી કે જેથી મન નિરાશિમાની થઈ શાન્ત થાય. એનું ખીલું નામ “ભક્તિયોગ” પણ છે.

આ રીતે ચિત્તને સ્થિર કરવાના વિવિધ ઉપાયો છે. પરંતુ તેઓમાં “અભ્યાસ વૈરાગ્ય” નામનો માર્ગ વધારે સરળ છે; માટે આપણે પ્રથમ તેના સંબંધિ વિચાર કરીએ, અને ત્યાર પછી હઠમાર્ગ, ઇષ્ટ ધ્યાન માર્ગ, વિષય પ્રવૃત્તિ માર્ગ વિગેરે ઉપર સક્ષ આપીશું.

## પ્રકરણ ત્રીજું.

અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય માર્ગ.

“હરકોઈ મનુષ્ય કેવી સ્થિતિને પ્રાપ્ત કરે છે, કે વારંવાર તેના અંતઃકરણમાં જેવા વિચારોને સ્થાન આપે છે.” આ નિયમ માત્ર તેની શારીરિક સ્થિતિ સાથેજ સંબંધ ધરાવે છે એમ નથી, પરંતુ માનસિક અને આત્મિક સ્થિતિને પણ લાગુ પડે છે. કાંઈ પણ મનુષ્યનું જીવન અથવા મૃત્યુ, બંધ અથવા મોક્ષ, સુખ કિંવા દુઃખની પ્રાપ્તિ, સદાચાર કિંવા અનાચાર, વીરતા કિંવા કાયરતા, પાવરતા કિંવા પ્રજ્ઞતા એ બધું તેના વિચારોનુંજ પરિણામ છે.

તમે કેવી સ્થિતિ ભોગવશો એવો જો મને પ્રશ્ન કરશો તો હું તરતજ કહીશ કે “તમે જેવા વિચારો કરતા હશો તેવીજ.”

જેમ એક વૃક્ષ ખીજ સિવાય પેંદા થઈ શકતું નથી, તેવીજ રીતે તમારી કોઈ પણ સ્થિતિ વિચાર રૂપી ખીજ સિવાય હોઈ શકે જ નહિ. કોઈ પણ કાર્ય કરવું એ અંતઃકરણરૂપી ભૂમિમાં સંચિત થયેલા વિચાર રૂપી ખીજનુંજ પરીણામ છે. અને તે કાચને લીધે આનંદ કિંવા દુઃખમય સ્થિતિ રૂપી ફળ પ્રાપ્ત થતું એ તે ખીજની ભિન્નતા કિંવા અવિભક્તતાને લેધેજ છે.

અંતઃકરણ રૂપી ભૂમિમાં જેવી જાતના વિચારો રૂપી ખીજ વાળ્યું હોય, જેવા વિચારોની જડ જામવા લીધી હોય તેવાજ પ્રકારનું વૃક્ષ ફાલી કુચી બેઠલાં મોડાં તેવીજ જાતનાં ફળો આવે છે. અનાજના છોડવા ઉપર ખીજનું કંઈ નીપજતું નથી પરંતુ અનાજ જ પેંદા થાય છે, અને કૌચના છોડવા ઉપર કૌચાજ બેસે છે. કારણ સૃષ્ટિની રચના કુદરતના નિયમાનુસારજ થયેલો છે, ફલે તેમ થાય એવા કૃત્રિમ ધોરણ ઉપર બનેલી નથી. અને તેથી અધમ વિચારો વડે કદી પણ સારાં ફળો થઈ શકતાં નથી, અને તેનું કદી પણ સારું પરીણામ આવતુંજ નથી. તેમજ સારા વિચારોથી કદી પણ અધમ દશા પ્રાપ્ત થતી નથી. તમે આ નિયમને સાધારણ વ્યવહારમાં અમલ કરી રીતે સમજો છો, અને તેનો ઉપયોગ પણ કરો છો. પરંતુ માનસિક કિંવા આત્મિક ઉન્નતિ કિંવા અધોગતિના વિષયમાં તો તેને ભૂલીજ જાઓ છો, અને તેથી સુખ, દુઃખ, ભિન્નતા, અવનતિ એ બધું નસીઆધિન એટલે ભાગ્ય પ્રમાણે પ્રાપ્ત થાય છે એવું મનો છો, પરંતુ એમ નથી. સુખ શાન્તિમય જીવ્ય સ્થિતિ, જીવ્યનીતિ, પવિત્ર જીવન, સદાચાર, સદ્ વહેવાર એ બધાં લીધે સમય સુધી જીવ્ય વિચારો કરવાને સતત ચાલુ

રાખેલા પ્રયત્નનું પરીણામ છે. અને કેવળ દુઃખમય, અધમ, પા-  
મર સ્થિતિ તથા અતિમહિન આસુરી વૃત્તિ એ હમેશાં ચાલુ રા-  
ખેલા અધમ વિચારોને લીધેજ છે.

તમે તમારા તનને, મનને અને તમારી જાતને—એટલે આત્મા-  
ને કેવી સ્થિતિમાં મૂકી શકશો કે જેવી જાતના વિચારો કરવાનો  
તમે અભ્યાસ રાખશો. ઉચ્ચ વિચારોથી મનુષ્ય છેક ઇશ્વરના પદ  
સુધી પહોંચી શકે છે, અને અધમ વિચારોથી તે એક હિંસક પ-  
શુની પંક્તિ કરતાં પણ અધમદશાને પાત્ર થાય છે.

સૃષ્ટિની શરૂઆતથી આજ સુધીમાં માનવાત્માની ઉન્નતિને  
લગતો બોધ કરનારા જે જે શાસ્ત્રો અસ્તિત્વમાં આવ્યાં છે, તેઓ  
પૈકી કોઇ પણ આ કરતાં વિશેષ રહસ્ય સમજાવતું નથી, પરંતુ  
તે બધાં શાસ્ત્રો એકે અવાજે ડીમૂડીમ વગાડીને કહે છે કે.—તમેજ  
તમારી સ્થિતિના રચનારા છો. તમેજ તમારા આચરણોના ધડના-  
રા છો, તમેજ તમારા આવરણો અને પ્રારબ્ધના બાંધનારા છો.  
તમેજ તમારા સુખ દુઃખોના સરજનારા છો. એક પામર કીડાથી  
બાંડીને પરબ્રહ્મ સુધીની પ્રાણીઓની જોવામાં આવતી ભિન્ન ભિન્ન  
સ્થિતિ, ભિન્ન, ભિન્ન રીતિ, ભિન્ન, ભિન્ન સ્વરૂપો એ બધાં ભિન્ન  
ભિન્ન વિચારોનાંજ ફળો છે.

કદાપિ આજ સુધી તમારી એવી માનીનતા હશે કે કંઈ પણ  
કાર્ય કરવાથીજ તેનું સારું ખોટું ફળ ભોગવવું પડે છે. પરંતુ  
હાલે તેવા વિચારો કરવા એમાં શું ? વિચારોને લીધે તો કંઈપણ  
ભોગવવું પડતું નથી. એવો કેવળ મનની રમુજ છે, મનનો તરંગ  
છે. મનના સંકલ્પ-વિકલ્પો છે, જેથી ખરા પણ આવે અને ખોટું

પણ આવે. અને તેથી “ મન જાય તો જાને દે, મત જાને દે સ-  
રાર ” અર્થાત્ વિચારો થાય તેવા થવા દેવા, પરંતુ તે પ્રમાણે  
ક્રિયાઓ કરવી નહિ એટલુંજ માત્ર સંભાળવાનું છે. પરંતુ આ  
સમજમાં મોટી ભૂલ છે. કારણ ઇન્દ્રિયો ત્યારેજ કાંઈ કામ કરવાને  
મતિ કરે છે કે જ્યારે તેઓને મન આગ્રા કરે છે. અને મન ત્યા-  
રેજ આગ્રા કરે છે. કે અમુક વિચારનું ખીજ તેમાં મળજીત રીતે  
રોપાય છે. આ રીતે હરકોઈ કાર્ય જનવાનું મૂળ વિચારો છે.  
વિચારોની અસર કદી પણ ખાલી જતીજ નથી. પરંતુ તેનું પરી-  
ણામ તત્કાળ પ્રાપ્ત થાય છે. તમે જ્યારે ક્રોધના વિચારો કરો છો.  
ત્યારે તત્કાળ તેની અસર તમારા તન, ઉપર થઈ નેત્રો લાલ થાય  
છે. જયના વિચારોથી તમારો ચહેરો ફીકો પડી જાય છે. શોકના  
વિચારોથી તમારું વદન દીન દેખાય છે. કામના વિચારોથી ચંચ-  
ળતા વધે છે. લોભના વિચારોથી અશાન્તિ પ્રાપ્ત થાય છે.

વિચારોની અસર કેવળ તન ઉપરજ લાગુ પડે છે એમ નથી,  
પરંતુ મન ઉપર પણ તેનું પ્રતિબિંબ પડે છે; અને તેથી તેના સ્વ-  
ભાવમાં પણ ફેરફાર થાય છે. પશુના જેવા અતિ મલીન વિષયી  
વિચારો મનની વૃત્તિઓમાં બિન્નાદ અને લંપટપણું ઉપજાવે છે.  
જેથી વિરહ અને રોગી સ્થિતિ પ્રાપ્ત થાય છે.

જાય અને શકાના વિચારો મનના સ્વભાવને ખેંચીકેણી બનાવ  
છે. અને કાયરતાના વિચારો મનને અધીરું બનાવે છે જેથી  
પરાધીનતા અને દરીદ્રતા પ્રાપ્ત થાય છે.

આજસના વિચારો સ્વભાવને મુસ્ત બનાવે છે, જેથી નિર્ધ-

નતા, ખીજની નિંદા કરવાની ટેવ અને કલેશ વૃત્તિ ઉત્પન્ન થાય છે.

અતીતના વિચારો મનુષ્યને અપવિત્ર બનાવે છે, જેથી અ-  
પ્રમાણિકતા, ઘ્રષ્ટતા, પ્રપંચ, પાપક્રાંતિ, પતિતતા પેદા થાય છે.

અભિમાનના વિચારો મનને ગર્વિષ્ટ બનાવે છે, જેથી તુચ્છ-  
તા, હલકાઈ, તોછડાઈ વિગેરે પ્રાપ્ત થઈ વધતાં ઓછા કલેશમાં  
નાખે છે.

રોગના વિચારો હમેશાં ક્રોધ પણ જાતના રોગ તરીકેજ દે-  
ખાવ આપે છે. જે ક્રોધ રોગની ધારતી રાખ્યા કરે છે, તે ઠેલો  
કે મોડો રોગના પંજામાં સપડાય છે. આવી રીતે પાપના વિચારો  
મોડા કે ઠેલો મનુષ્યને પાપીજ બનાવે છે. ચિંતા ભર્યા વિચારો  
મંદુકની ગોળીની માફક અનેક મનુષ્યોને મારી નાખે છે. દુઃખના  
વિચારો દુખીજ બનાવે છે. મલિન વિચારોથી અસુરના જેવી સ્થિ-  
તિ આવે છે, પામરતાના વિચારો પામર દશાનેજ લાવે છે, અને  
જહાવસ્થા તેમજ મરણના વિચારો પરલોકમાંજ મોકલાવે છે.

પરંતુ પેમના વિચારો મનોવૃત્તિમાં દયા ઉપજાવે છે, અને  
માયાળુ, આનંદી તથા હસમુખા સ્વભાવને ઉપજાવે છે.

પવિત્રતાના વિચારો મનને શુદ્ધ બનાવે છે, જેથી તે આપણા  
અધિકારમાં રહી સુખ, શાન્તિ અને વિશ્રાન્તિ આપે છે.

ધીરજ, આત્મશ્રદ્ધા અને દૃઢતાના વિચારો મનમાં વીરતા-  
શુરતાનું પ્રતિબિંબ પાડે છે, જેથી વિજય, આબાદી અને સ્વતંત્ર-  
તા પ્રાપ્ત થાય છે.

ઉત્સાહના વિચારો મનોવૃત્તિને ઉદ્યોગમાં સ્થાપે છે, જેથી

આનંદ પ્રાપ્ત થાય છે.

ઉદારતાના વિચારો મનોવૃત્તિમાં મહાનપણાને સ્થાપે છે, જેથી ખીજને આશ્રય આપવાનો પરાપકારનો સ્વભાવ પ્રાપ્ત થાય છે.

પ્રેમ અને નમ્રતાના વિચારો ખીજના દોષો ભૂલી જવાની વૃત્તિનું મનમાં પ્રતિબિંબ પાડે છે, જેથી સહુના સાથે હૃદયમગ્નિને ચલાય છે. જ્યારે આમ છે, ત્યારે કોઈ મનુષ્ય કોઈ પણ જાતની સ્થિતિ આરાખાર રીતે પ્રાપ્ત કરી શકે એમ નથી. પરંતુ તેણે જેની સ્થિતિ ભોગવવી હોય તેવા વિચારોને પ્રથમ પસંદ કરવા બોધ્યે અને પછી અનાયાસે તેનીજ સ્થિતિ પ્રાપ્ત થશે.

કુદરતનો એવો અચળ નિયમ છે કે તે હંમેશાં તમારા વિચારોને અનુસરીનેજ મદદ કરે છે. કાર્યને અનુસરીને નહિ. આજકાલના કામદા કાનુનોમાં પણ અમુક અપરાધ કરનારનો ધરાદો શું હતો તે ઉપર પ્રથમ લક્ષ અપાય છે. ગુન્હાની લઘુતા કિંવા મંભિરતા ઉપર નહિ.

એક મનુષ્ય બલે પાપી હોય, પરંતુ આજથી જો તે તેના પાપી વિચારોનો ત્યાગ કરે છે તો તેના અંતઃકરણમાં નિર્મળતા, શુદ્ધતા, અને પવિત્રતા ઉત્પન્ન થાય છે. જેની છાયા તેની આબુઆબુ પડે છે. જેનો પ્રભાવ દેશ-દેશાન્તરો સુધી પ્રસરે છે, જેથી આખું જગત તેને આધિન થાય છે. આખું જગત તેના પગે પડે છે. આખું જગત તેના ઉપર પ્રેમ કરે છે. આખું જગત તેના દર્શનની અભિલાષા રાખે છે. આખું જગત તેનો ઉપદેશ માન્ય કરે છે. પરંતુ જો એકાદ મનુષ્ય પતિત વિચારોને સેવે છે તો તેની વૃત્તિ



આસુરી બને છે. જેથી આપું જગત તેને નિંદે છે. આપું જગત તેના દ્વેષ કરે છે, આપું જગત તેનાથી ત્રાસે છે.

એક યુવાનમાં યુવાન અખળા પણ જો પવિત્ર વિચારોને સેવે છે, ઉચ્ચ જીવન ગાળી ઈશ્વર ભજનમાં લીન થાય છે તો સહુ કાષ્ટ તેને માણ ! માણ ! કહીને પણ પડે છે. પરંતુ એક વૃદ્ધ સ્ત્રી પણ જો વિષયી વિચારોને સેવે છે. વેશ્યાના જેવી વૃત્તિ ધારણ કરે છે તો સહુ કાષ્ટ તેને મસ્કરી ઠઠાર્માં ઉડાવે છે, સહુ કાષ્ટ તેના જોડે વિષય કરવા ચલાય છે.

આ જીવરથી સમગ્રનું હશે કે પવિત્ર વિચારોજ હમેશાં ઉચ્ચ સ્થિતિને પ્રાપ્ત કરાવે છે. અને અધમ વિચારોથીજ અધમ સ્થિતિ ભોગવવી પડે છે. આ નિયમને જ્ઞાની પુરૂષો મથાસ્થિત સમજે છે અને તેથી જેઓ મહાત્મા કહેવાય છે, જેઓને ઉચ્ચ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવી છે તેઓ તો કદી પણ અધમાચરણ કરતા નથી, કદી પણ પોતાના વિચારોને અપવિત્ર કરતા નથી, એટલુંજ નહિ પરંતુ પરાયા અધમ વિચારો પ્રત્યે પણ લક્ષ આપતા નથી.

કહેવાય છે કે ભગવાન શુદ્ધની પાસે એક દિવસે બે મનુષ્યે આવ્યા, તેમાંથી એકે પૂછ્યું કે:—મહારાજ ! આ મારો મિત્ર હમેશાં બિલાડાના જેવાં આચરણ કરે છે તેથી તે આવતા જન્મે બિલાડો તો નહિ થાય ? હવે ખીજો બોલ્યો:—ભગવાન ! આ મારો મિત્ર હમેશાં કુતરાના જેવાં આચરણ કરે છે જેથી તે આવતા જન્મે કુતરો તો નહિ થાય ?

ભગવાન શુદ્ધે અત્યુત્તર દીધો, બાપ ! આ તારો મિત્ર જિ

લાડના જેવાં આચરણ કરે છે એ વાત એના લક્ષમાં નથી, પરંતુ એ સંબંધીના વિચારો તો રાત્રિ-દિવસ તું જ કર્યાં કરે છે. જેથી તારા અંતઃકરણમાં બિલાડાના જેવા સંસ્કાર પડવા લાગ્યા છે, તારો સ્વભાવ બિલાડાના જેવો બનવા લાગ્યો છે અને તેથી આવતા જન્મે એ નહિ પરંતુ તું જ બિલાડો થઈશ. અને આવીજ રીતે તારા બદલે આ તારો સોબતી કુતરો થશે.

અહાહા ! કેવો દિવ્ય ઉપદેશ ! કેવું દિવ્ય જ્ઞાન ! કેવા દિવ્ય વિચારો !

વિચારોનું મહાત્મ્ય, વિચારોનો પ્રભાવ જ્યારે આટલો બધો દિવ્ય છે, આટલો બધો વિશાળ છે ! આટલો બધો મનની સ્થિતિમાં ફેરફાર કરનારો છે, ત્યારે હવે જો મારો ઉપદેશ ગ્રહણ કરતા હો તો તમારામાંથી સર્વે અપવિત્ર વિચારોને તિલાંજલી આપો ! કાયરતા, બીજતા, પામરતા, દીનતાનો ત્યાગ કરો ! હું વૃદ્ધ છું. દુઃખી છું. દરદી છું, પામર છું, નિર્બળ છું, એવી કદપના કે વિચારો કદીપણ તમારા અંતઃકરણમાં ઉદ્ભવવા દેતા નહિ, આજ પળે તમારી સંબંધી અધમાવસ્થાને એક લાત મારી હિડાવી દો, આજ પળે તમારા હૃદયમાં ઉચ્ચ વિચારોને સ્થાન આપો ! આજ પળે તમે સાક્ષાત્ ઇશ્વર સ્વરૂપ છો, અને તેથી જ કંઈ ધારો તે કરી શકવાને સમર્થ છો એવી આત્મશ્રદ્ધાને ધારણ કરો, અને ઓંકારની પ્રયત્ન ગર્જના કરીને બોલો કે:—“ હું સત્સ્વરૂપ છું. પરમાત્મા છું, સર્વ શક્તિમાન છું અને તેથી મારી ઇચ્છામાં આવે તેવી સ્થિતિ આપે કરવાને સમર્થ છું.”

જો મારા કહેવા મનન વિશ્વાસ, મારા કહેવા જોટલી આત્મ

અદ્વા રાખવાની દૃઢતા તમારામાં આવી હોય તોજ હવે પછી ઉ-  
ન્નત દશા પ્રાપ્ત કરવાની જે જે વિધિઓ કું ખતાવું છું તેનો અ-  
નુભવ લેવાનો પ્રયત્ન આદરજો, અને જે હજી પણ તમારું મન  
અંકાશીલ હોય તો એ વિધિઓને આ પુસ્તકમાંજ રહેવા દેધ પા-  
મરદશામાં સડ્યાંજ કરજો.

કેટલાંએક મનુષ્યો એવાં હોય છે કે નવી વાત સાંભળે છે કે  
તરત મોહ વશ થઈ તેના તરફ દોડે છે. એક, જે દિવસ પ્રયોગ કરે  
છે અને મનવાંચિત ક્ષણની સિદ્ધિ ન જણાતાં અભ્યાસને છોડી  
દેછે. તમે પણ જે તેવા ઉતાવળીઆ હો, તેવા અધીરા હો, એક  
કિંવા જે દિવસમાંજ ક્ષણની આશા રાખતા હો તો આ વિધિઓથી  
લાભ મેળવવાને પ્રયત્ન કરવો છોડીજ દેજો. કારણ દરેક કાર્યની  
ક્ષણ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થવાને અવસ્ય વિલંબ લાગે છે. પૃથ્વીમાં વાવેલું  
એક બીજ પણ યોગ્ય સમય વિના હજી નિકળતું નથી, હજ્યા પછી  
પણ જ્યારે તે ફાલીકુલી યોગ્ય દશામાં આવે છે, ત્યારેજ તેને ક્ષણ  
આવે છે. આજેજ ગોટલો વાવીને કાલેજ તેની ફેરીઓ  
ખાવાની જે ઇચ્છા રાખે છે તે કદી પણ નાસીપાસ થયા સિવાય  
રહેતો નથી, પરંતુ યોગ્ય સમય સુધી ખાંત અને દૃઢ શ્રદ્ધાથી જે  
તેના રક્ષણમાં મગ્ન રહે છે તેજ મધુરું ફળો આપે છે. તેવીજ  
રીતે જ્યાં સુધી કંઈ પણ ક્ષણ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત ન થાય ત્યાં સુધી દૃઢ  
વિશ્વાસથી આ વિધિઓના અભ્યાસમાં મગ્ન રહેવાનું આત્મખર્ચ  
જે તમારામાં હોય તોજ આ વિદ્યામાં પ્રવેશ કરજો. આત્મ શ્રદ્ધા,  
દૃઢતા અને સતત અભ્યાસ એજ આ વિદ્યામાં પ્રવેશ કરવાની પ્ર-

થમ ચાવી છે. એજ આ વિદ્યામાં પ્રવેશ કરવાનો પ્રથમ દરવાજો છે. એ દરવાજો પસાર કર્યા સિવાયજ નો તમે આ વિદ્યામાં કુદી પડીને આગળ વધશો તો જરૂર નાસીપાસ બનશો. અને એ રીતે તમારીજ ભૂતથી નિષ્ફળ થવા છતાં આ વિદ્યાને વગોવશો. માટે તમે તેવાજ સ્વભાવવાળા હો, તો અમે પરમેશ્વરની પ્રાર્થના કરી-એ છીએ કે તે તમને આ વિદ્યાનો લાભ સંપાદન કરવાનો પ્રયત્ન કરવાથી દુર રાખે.

## પ્રકરણ ચોથું.

### અભ્યાસનું પ્રાથમિક પ્રગતીયું.

હું માનું છું કે હવે તમે ઉપલક્ષ વિચારથી માત્ર તમાસો નો-વાને પ્રયોગ કરનારા નથી. પરંતુ આ વિદ્યાનો અભ્યાસ કરવાને ખરેખરા અધિકારી બન્યા છો. તમારામાંથી સર્વે અધમ વિચારોને દુર કરી તમે તેઓને જીવતા સુધી સમુદ્રપારની શિક્ષા કરી છે. અને આ વિદ્યા સાધ્ય કરવાને જોઈતા પ્રમાણમાં દૃઢતા, આત્મ-મદ્દા, મનોબળ, ઉચ્ચ જીવન અને તીવ્ર જીજ્ઞાસા પ્રાપ્ત કરી છે. ખરેખર! જો તેમજ હોય તો ચાલો તૈયાર થ.ઓ. મારી સાથે તમારા મહાનના એક એકાંત ઓરડામાં પ્રવેશ કરો અને બૂંધણી બંધ કરો. દુનિયાના ગરબડાટને બહારને બહારજ રહેવા દો. તમારા મનમાં જો બ્યમતા, શંકા, સંકેપ-વિકલ્પો તરફ વિતરકો હોય તો તે બધાને બહારના ઓરડામાં મુકી આવો. હું 'ધારણ' કે

તમારા મહાનર્મા દેવ પુજાને માટે બેસવાને માટે એકાંત સ્થળે દેવગૃહ જેવું બનાવેલું તો હશેજ. જો એવી જાઠવણ હોય તો એ જગ્યા આ કામ માટે બહુજ સમયક બરેલી છે, અગર જો તેવી જગ્યા ન હોય તો તમારા ઘરનો એક એકાંત ભાગનો ખૂણો પસંદ કરીને તેવી જગ્યા બનાવો. એ જગ્યાને લીંપી ઝુંપી સાફસુફ કરીને બહુજ પવિત્ર રાખો. વગર કારણે એ જગ્યામાં ફરવા હરવાનું, જવા, આવવાનું, સુવાબેસવાનું રાખતા નહિ, એટલુંજ નહિ પરંતુ નહાઈ, ધોઈ પવિત્ર થયા સિવાય એ જગ્યામાં પગ સરખો પણ મુકતા નહિ. જ્યારે જ્યારે આ સ્થળે પ્રવેશ કરવામાં આવે ત્યારે ત્યારે સરીરને સ્વચ્છ બનાવીને અને મનમાં કોઈ પણ જાતના અપવિત્ર વિચારો હોય તો તેને અજમા કરીનેજ પેસજો. વળી આ સ્થળમાં સૃષ્ટિ સૌંદર્યનાં, દેવ દેવીઓનાં, મહાપુરુષોનાં વિગેરે એવાં રમણીય ચિત્રો રાખજો, સુગંધિત પુષ્પો, સુગંધિત ધુપ ધુમાડાઓ વિગેરેથી એ જગ્યા એવી આનંદિત બનાવજો કે તેમાં પ્રવેશ કરતાંની સાથેજ મનને પ્રસન્નતા અને પવિત્રતા પ્રાપ્ત થાય, અને તમે જાણે પવિત્ર, શાન્ત અને સ્થિર ઇશ્વરી ભૂવનમાં આવ્યા છો એવી અસર ઉત્પન્ન થાય. આવા પ્રકારની અવસ્થા વાળા જગ્યા રાખવાથી થોડાજ દિવસોમાં તમારું મન એની મેળેજ પવિત્ર થશે, અને તમારું મન હજારો દુષ્ટ વિચારોથી બરપુર હશે; તમારા મનમાં અનેક પ્રકારની ચિંતાઓ હશે, અનેક પ્રકારના શોક, સંતાપો હશે, અનેક પ્રકારના આધિબ્યાધિઓ હશે તો પણ આ સ્થાનમાં પ્રવેશ કરવાની સાથેજ તે બધાં કાણુ જાણે કીમા-એ સ્થળે જતાં રહેશે અને અત્યંત પ્રસન્નતા પ્રાપ્ત થશે. પરંતુ

જો કદાચ તમે આવી સ્વતંત્ર જગ્યાની સમવડ ન કરી સકો તો પછી તમારા ધરનો એક એકાંત ભાગ પસંદ કરો અને દરરોજ ત્યાં આગળ સાફસુફ કરી શાન્ત અને પ્રસન્ન ચિત્થી આસન વાળી બેસો.

જો તમને સિદ્ધાસન કિંવા પદ્માસન વાળીને બેસતા આવડે તો તે ધર્મુ ઉત્તમ છે. ડાબા પગને આડો વાળીને તેની એડી અથવા પાનીથી ગુદા અને લિંગની વચ્ચે જે સીવણ હોય છે તે સીવણને બરાબર દબાવવી, અને જમણા પગની એડી લિંગના ઉપરના ભાગમાં એજ પ્રમાણે દબાવી છાતી, માથું અને મરદન એ ત્રણે ભાગે સીધી લીટીમાં આવે એવી અકકડ રીતે બેસી પછી ડોકને જરા નીચી નમાવી હડપચી હૃદય ઉપર આવે એમ કરી દૃષ્ટિ બંન્ને બ્રમરોની વચ્ચે રહે તેની રીતે આંખોને ઉપાડી રાખી શાન્ત ચિતે બેસવું અને ડાબા હાથનો પંઝો પેદું આગળ ચત્તો રાખી તેના ઉપર જમણા હાથનો પંઝો ચત્તો રાખવો તેનું નામ સિદ્ધાસન છે. બેસવાની જુદી જુદી રીતોને લેઈને ૮૪ લાખ આસનો ગણવામાં આવ્યા છે. તેઓમાં આ સૌંતે બેસવું એ સર્વોત્તમ છે. કારણ કે ગુદા અને લિંગ વચ્ચે જે સીવણ છે તે તથા લિંગની ઉપરનો ભાગ આ આસન વડે બેસવાથી દબાય છે નથી કામ સમંધી કે એવોજ બીજો કોઈ નીચ વિચાર આ રીતે બેસવાથી ઉત્પન્ન થઈ શકતો નથી.

જમણા પગને ડાબી સાથળ ઉપર અને ડાબા પગને જમણી સાથળ ઉપર ચડાવીને બંન્ને હાથોને પીઠ પાછળ ફેરવી તે બંન્ને હાથના પંઝા ચત્તો રાખીને પછી જમણા હાથના અંગુડા અને

તેની પાસેની આંગળાઓથી જમણા પગનો અંગુઠો અને એજ પ્ર-  
માણે ડાબા હાથથી ડાબા પગનો અંગુઠો પકડી દેહને સરળ, મનને  
સ્થિર અને દૃષ્ટિને નાકની અણી ઉપર રાખીને બેસવું તેનું નામ  
પદ્માસન છે. આ આસને બેસતી વખતે પાછળ હાથ લેધ જઈ  
પગના અંગુઠા પકડવાનું કામ અધાર જણાવે તો અંગુઠા પકડવા-  
નું કામ બંધ રાખવું. અને તેથી હાથને પીઠ પાછળ નહિ લેધ  
જતાં બોળામાંજ એવી રીતે રાખવા કે ડાબા હાથની હથેળી ઉપર  
જમણા હાથની હથેળી રહે.

તમને આચળ કહેવામાં આવ્યું છે કે પ્રાણ તત્વનો મૂખ્ય જથ્થો  
બરડાની કરોડના મણકાઓનો આવેલો કે જે સુષુમ્ણા નાડીના નામે  
ઓળખાય છે તેમાં અને મગજમાં રહેલો છે, અને તેથી વાંકાચુકા  
બેસવાથી તેના ઉપર દબાણ થાય છે જેથી એ શક્તિ બેઠાએ તેવી  
ગતિ કરી શકતી નથી. પરંતુ સીદ્ધાસન કે પદ્માસનની રીત પ્રમાણે  
બેસવાથી એ ભાગ બરાબર ખૂલેલો રહે છે. એ પણ એ આસનોને  
સર્વોત્તમ ગણવાનું એક સમ્મળ કારણ છે. અને તેથી જો તમે એ  
બે પૈકી એકાદ આસનની રીતે બેસી શકો તો ઉત્તમ છે, છતાં  
જો એમ બેસતાં નફાવે અથવા તો તમારો એમ બેસવાનો મહાવરો  
નહિ હોવાને લીધે પગ દુઃખવા લાગે તો પછી એમ બેસવાની કંઈ  
પણ જરૂર નથી. પલોડી વાળાને સાધારણ રીતે આપણે જેમ બે-  
સીએ છીએ તેમ અથવા તો તમને ફાવે તેમ બેસો તો પણ તેમાં  
કંઈ અડચણ નથી. પરંતુ પ્રાણ શક્તિના જથ્થાવાળો ભાગ બરા-  
બર ખૂલેલો રાખવાને માટે છાતી, માથું અને ગરદન એ ત્રણે ભાગો

અશખર અધી સીટીમાં રહે એમ બેસજો. અને દષ્ટિને ખન્ને બ-  
અરો અથવા તો નાકની ટોચની અણી ઉપરજ રાખજો કે જેથી તે  
પલકારા માર્યા સિવાયની સ્થિતિ રહેશે, અને એમ દષ્ટિ સ્થિતિ  
રહેતાં મન પણ તેની સાથે સ્થિતિ થશે.

આ પ્રમાણે તમને હાવે તે મુજબ આસન વાળી બેઠા પછી  
નિર્ભય મને ચારે દિશાઓનું અવલોકન કરજો. લેશ માત્ર પણ  
ગભરાશો નહિ. મનમાં કોઈ પણ પ્રકારનો ભય, ચિંતા, શંકા કે  
તર્ક-વિતર્ક રાખશો નહિ. યાદ રાખજો કે આ વિદ્યામાં કશું ક-  
ઠીણું નથી, એક સાધારણ રમત રમવા જેવું, એક સાધારણ ખેલ  
કરવા જેવું સધળું સહેલું અને સરળ છે, તો પણ જો તેમાં તમે  
કોઈ પણ જાતની શંકા રાખશો તો તમને જોઈએ તેટલી બહેલી  
ફળ સિદ્ધિ થશે નહિ. અને તેથી કોઈ પણ જાતના વિકાર સિવાય  
શાન્ત મને બેસીને ચારે દિશાનું અવલોકન કરો, અને પછી  
“શાન્તિરસ્તુપુષ્ટિરસ્તુપુષ્ટિરસ્તુ” એવો મંત્ર બોલો, એ મંત્રનો  
અર્થ એવો થાય છે કે “સર્વ સ્થળે શાન્તિ પ્રવર્તે. પૂર્ણતા પ્રવ-  
ર્તે, સંતોષ પ્રવર્તે.” અને તેથી દરેક દિશાનું અવલોકન કરતી  
વખતે એ મંત્ર ફરી ફરીને બોલજો. એ મંત્રનો પાઠ જેમજેમ તમે વધારે  
કરતા રહેશો તેમ તેમ તમારું મન વધારે અને વધારે શાન્ત, પ્ર-  
શાન્ત, પ્રસન્ન અને પવિત્ર થતું જશે. આ પ્રમાણે ચારે દિશાઓનું  
અવલોકન કર્યા પછી “હવે હું અનેક પ્રકારના મલિન  
વિચારો, મલિન આચારોવડે દુષિત થયેલી મારા શરીરમાં  
રહેલી પ્રાણશક્તિનો પ્રધાસદ્વાસ રેવ કરીને તેના બદલે  
વિવેચમાં બદાવી રહેલા મહા પ્રાણના અખૂટ સંહારમાંથી



નવિન પ્રાણશક્તિને શ્વાસદ્વારા ભરું છું, તેના લીધે મને  
 દિવ્યજ્ઞાન, દિવ્ય શક્તિ, દિવ્ય આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાયો. મનો-  
 વૃત્તિઓ શાન્ત થઈ તેમાં દિવ્ય પ્રકારા ઉત્પન્ન થાયો.”  
 એવી ભાવના મનમાં કરો. અને ત્યારપછી જમણા હાથની છેલ્લી  
 બે આંગળીઓથી ડાબા નસકોરાને બંધ કરી જમણા નસકોરા  
 વડે શરીરની અંદરના શ્વાસને બહાર કાઢો, અને તે વખતે મનમાં  
 ભાવના કરો કે “મારા શરીરમાંથી હું મલીન સત્વોને  
 શ્વાસદ્વારા બહાર કાઢું છું.” આ પ્રમાણે શ્વાસને બહાર કાઢ્યા  
 પછી જેટલા સમય સુધી શ્વાસ સિવાય તમે સુખપૂર્વક  
 રહી શકો ત્યાં સુધી શ્વાસ લેતા નહિ. આ વખતે મનમાં એવી  
 ભાવના કરજો કે “મારા શરીરમાંથી નિર્બળતા, કાયરતા,  
 અચળતા, લીંડતા, દુઃખો, દરદો, અપવિત્રતા કુવિચારો  
 વિગેરે સર્વે મલીન સત્વો દુર થયાં છે. અને વળી હાલમાં  
 હું એક એવા સ્થળમાં બેઠો છું કે જે સ્થળની આબુઆ-  
 બુનું બધું વાતાવરણ એક પરમ ચેતનથી ભરપૂર છે. એ  
 ચેતન વિશ્વવ્યાપી છે, અર્થાત્ આખા જગતમાં માત્ર હું  
 અને એ ચેતન સમુદ્ધ સિવાય બીજું કંઈ છેજ નહિ. એ  
 ચેતનમાંથી હવે હું અલોકિક સામર્થ્ય, અલોકિક જ્ઞાન  
 અલોકિક સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવાને માટે જેટલા પ્રમાણમાં જો-  
 ઇએ તેટલું ચેતન હું લેજી છું. આ પ્રમાણે ભાવના કરીને પછી  
 જમણા હાથના અંગુઠાવડે જમણા નસકોરાને બંધ કરીને અને  
 ડાબા નસકોરા ઉપરથી આંગળીઓ ઉપાડી લેછને ડાબા નસકોરા-  
 વડે લેવાય તેટલો શ્વાસ અંદરની બાજુ લ્યો. એ શ્વાસ ધીમે ધીમે

લેજો. ઉતાવળ કરતા નહિ, ઉપલક્ષ્યો શ્વાસ ન લેતાં દીધાં-  
 શ્વાસ લેજો એટલે ફેફસાં તથા છાતીને વાયુથી ભરી નાંખજો, અને  
 વળી તે વાયુને ઠેક નાબિ સુધી જવા દેજો, અને તમને એમ લાગે  
 કે હવે એથી વધારે શ્વાસ તમારા શરીરમાં સમાઈ શકે તેમ નથી  
 ત્યારે જમણું નસકોરું તો પ્રથમથી બંધ છે અને ડાબા નસકોરાને  
 જમણા હાથની છેલ્લી બે આંગળીઓથી બંધ કરીને એ શ્વાસને  
 અંદર પુરી રાખો અને તે વખતે એવી ભાવના કરો કે:—“જે  
 નવિન પ્રાણશક્તિ વિશ્વના મહા પ્રાણમાંથી આકર્ષીને મેં મારા  
 શરીરમાં ભરી છે તે મારા શરીરમાં ચારે બાજુએ પ્રવેશ કરી રહી  
 છે અને તે મારા શરીરની દરેક રંગે રંગમાં પ્રવેશ કરે છે દરેક  
 અણુ પરમાણુઓને નવિન બનાવે છે, એટલું જ નહિ પરંતુ  
 મારા અંતઃકરણને પણ તે નવિન દિવ્ય પ્રકાશ આપે છે,  
 જેથી મારું તન, મન દિવ્ય તેજસ્વી, દિવ્ય આરોગ્યતા-  
 વાળું, દિવ્ય બળવાળું બને છે. મારા મનમાં દિવ્ય જ્ઞાન-  
 નો, મારી ઇન્દ્રિયામાં દિવ્ય શક્તિઓનો પ્રાદુરભાવ થાય  
 છે. અને મારા તનમાં, મારા મનમાં જે કંઈ નિર્બળતા, જે  
 કંઈ મલીનતા હતી તે હવે બહાર નીકળી જાય છે. આવી  
 ભાવના સાથે તમારાથી રોડી શકાય ત્યાં સુધી શ્વાસને અંદર રોકી  
 રાખો, અને ત્યારે અમુકજી જેવું માલમ પડે ત્યારે જમણા નસ-  
 કોરા ઉપર જે અંગુઠો દાબી રાખ્યો હતો તે ઉપાડી લેઈ જેવી  
 ધીમાશયી શ્વાસ અંદર લીધો હતો તેવીજ ધીમાશયી બહાર કાઢો;  
 અને પછી જેટલા સમય સુધી શ્વાસ લીધા સિવાય સ્વપ્નપૂર્વક રહી  
 શકાય તેટલા સમય સુધી પાછો શ્વાસ લેવાનું કામ બંધ રાખો,

અને તે વખતે એવી ભાવના કરો કે “મારા શરીરમાંથી મલીન સત્ત્વ બહાર નીકળી ગયું છે, અને તેથી મારું તન, મન, હૃદયે વજૂ જેવું મજબુત થયું છે. આપું શરીર અલૌકિક ચેતનથી ભરપૂર છે અને તેથી અલૌકિક કાર્યો કરવાની શક્તિ મારામાં આવી છે.” આવી ભાવના કર્યા પછી પાછો ફરીને ધીમેથી અંદર શ્વાસ લ્યો, રાકી શકાય તેટલીવાર રોકો, વળી પાછો બહાર કાઢો અને તે દરેક વખતે હમણાં કહ્યા મુજબ મત-ભજવાળી ભાવનાઓ કરતા રહો.

આ બધી ક્રિયા શાંતિથી સુખપૂર્વક કરતા રહો, ફેફસાં કે હૃદયને જરા પણ અમ પડવા દેતા નહિ. વ્યયમાં વ્યયમાં ઝંકારને ભજ કરતા રહો. એ રીતે જ્યાં સુધી તમને કંટાળો ન ઉપજે ત્યાં સુધી ફરી ફરીને એ ક્રિયા કરતા રહો, જેથી તમારું બાહ્ય મન સ્થિર થશે તેમજ આંતર મન તમે જે, જે આશાઓ કરશો તે મહણુ કરવાને તત્પર થશે. ( મુળથીજ આ રહસ્યને લેધને ત્રિકાળ સંજ્ઞામાં પ્રાણાયામ વગેરેની પ્રણાલી ઉત્પન્ન થઇ હતી, પરંતુ તેની કીધામાં રહેલા રહસ્યના જ્ઞાનનો લોપ થવાથી આજકાલ જોઇએ તેવું ફળ મળતું નથી ) કદાચ આ ક્રિયા કર્યાથી તમારું શરીર શિથિલ થયેલું જણાય તો આ ક્રિયા કર્યા પછી એક આરામ ખુરશી ઉપર અથવા તો બોંય ઉપર સાદડી કે સેતરુંજ પાથરીને તે ઉપર માથા નીચે તથા પગ નીચે ઓશાંકું મૂકીને સૂઇ જાઓ, અને પછી તમારા હાથના, પમના અને મરદનના સ્નાયુઓને શિથિલ કરી નાંખો. આ પ્રમાણે શરીરને શિથિલ કરી નાંખવાની ક્રિયા બહુજ અમત્યની છે. એ તમે દિવસમાં બે, ચાર વખત દૃઢ મિનિટ સુધી શરીરને સિ-

થિલ કરીને નિશ્ચેષ્ટ એટલે ગતિ રહિત કરી નાખી જેસવાનો અભ્યાસ પાડશે તો તમને ગમે તેવા કઠીણ કામથી લાગેલો સખ્ત થાક પણ ઊતરી જશે. તમે તાબા થઇ જશો અને તમારામાં નવિન કામકાજ કરવાનું નવિન બળ, નવિન જીવન આવેલું જણાશે. માટે આ વિધિનો બરાબર ઉપયોગ કરતાં શીખજો. હાથ પગને ઢીલાઢસ કરી નાખો. ચીંથરા જેવા નરમ થઇ જાઓ. શરીરમાં જાણે હાલવા ચાલવાની ખીલકુલ તાકાત ન હોય તેવા નિશ્ચેષ્ટ પડી રહો, અને પછી ઊઠીને બેઠા થાઓ; જેથી આઠ, દશ કલાકની નિંદ્રા લીધાયા એટલી વિશ્રાન્તિ મળે છે તે કરતાં પણ વધારે વિશ્રાન્તિ તમને મળશે. અને તેથી પ્રાણાયામ કરવાની અર્થાત્ શ્વાસોચ્વાસ લેવા મૂકવાની તથા રોકવાની હમણાં જે વિધિ બતાવી તે સિવાય દરરોજનાં વ્યવહારીક કાર્યો કરવામાં પણ જ્યારે તમે થાકી જાઓ ત્યારે, ત્યારે આરામ ખુરશી કે જમીન ઉપર સૂઇ રહીને શરીરના સ્નાયુઓન શિથિલ કરી નાખવાની આ ક્રિયા કર્યાં કરજો. જો કે આ ક્રિયા તમને એકદમ સિદ્ધ નહિ થાય, પરંતુ દશ, પંદર દિવસ સુધી કંટાળ્યા સિવાય અભ્યાસ ચાલુ રાખવાથી તમે જરૂર વિજયી થશો.

આ પ્રમાણે એકાંત સ્થાનમાં બેસીને શ્વાસ લેવા, મૂકવાનો તથા રોકવાનો વિધિ તમે જ્યારે જ્યારે કરશો ત્યારે ત્યારે તેના પ્રતાપે તમારું બહાર તહીં બટકવું મન સ્થિર થશે. તમને અલોકિક આનંદ પ્રાપ્ત થશે. તમારામાં દીવ્ય બળ, દિવ્ય જ્ઞાન, દિવ્ય શક્તિ આવી હોય તેવું લાગશે. આખા વિશ્વમાં માત્ર એક તમે અને એક પ્રકારનું પરમ દિવ્ય તેજ, પરમ ચેતન એ બેજ રહેલાં છે. એ

સિવાય અન્ય કંઈ છેજ નહિ. અને એ પરમ ચેતનની અંદરજ તમે બેઠેલા છો, તમારી આભુષાભુષે પરમ દિવ્ય તેજ સિવાય બીજું કંઈ છેજ નહિ. તમારો હાથનો સંસાર, તેની મોહમાયાઓ, ઉપાધિઓ, ચિંતાઓ એ બધામાથી એક પણ વસ્તુની જાણે હમાતીજ નથી. અને તમે એ પરમ ચેતનમાં રક્ષામય થઈ રહ્યા છો. તેનો આનંદ લેઈ રહ્યા છો. તેનાથી લેવાય તેટલું ચેતન તમારા શરીરમાં લેઈ રહ્યા છો એવું તમને લાગે થશે. જ્યારે આવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત થાય ત્યારે જાણીને કે તમારું આંતરમન તમે જે આજ્ઞા કરો તે મહણ કરવાને યોગ્ય થયું છે. તમારી પ્રાણશક્તિ તમારા મનની આજ્ઞા મુજબ કાર્ય કરવાને તૈયાર છે. અને તેથી પછો તમે નીચેના મંત્રનો ઉચ્ચાર કરજો.

“હું મારા શરીરનો સ્વામિ છું. સુખરૂપ છું. સત્ય સ્વરૂપ છું. પરમાત્મા સ્વરૂપ છું. મારું સ્વરૂપ સમુદ્રની માફક અપાર છે, અનંત છે. બ્રહ્મા, વિષ્ણુ, મહાદેવ, અંદ્ર, સૂર્ય એ સહુ પણ મારીજ વિભૂતિઓ છે. જેથી તેઓ કરતાં પણ મારી શક્તિ અનંત છે. મારું જ્ઞાન દિવ્ય છે. મારું બળ અદ્ભુત છે. અને તેથી હું જે કંઈ કલ્પના કરું છું, જે, જે વિષય સમ્બંધિ જાણવાને ઇચ્છા કરું છું તે બધું કરી શકું છું, તે બધું જાણી શકું છું.

આ મહામંત્રનો ધીમે ધીમે મનન પૂર્વક ઉચ્ચાર કરજો. સ્મરણમાં રાખજો. એ મંત્રના શબ્દો માત્ર બળડીજ જવાથી લેશ-માત્ર પણ ફાયદો થશે નહિ. પરંતુ તેનો અર્થ બરાબર મનમાં

સમજીને તેની મતલબ બરાબર રીતે મનમાં ઊતારતા જઈને શાન્ત અને સ્થિર બનથી તેનો જપ કર્યાં જાણે. અને પ્રત્યેક શબ્દ બોલતી વખતે તે શબ્દમાં જે ભાવ હોય, જે મતલબ હોય તેવાજ ગુણ, ધર્મ, સ્વરૂપવાળા તમે હોજ એવી દૃઢ શ્રદ્ધા રાખજો. આ પ્રમાણે વર્તવાથી થોડાજ સમયમાં તમે તમારી આધુનિક દશાનો ત્યાગ કરીને દિવ્ય બળ, દિવ્ય શક્તિ, દિવ્ય જ્ઞાન અને દિવ્ય આરાધ્યતાવાળી દિવ્ય સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરશો એમાં કંઈપણ સંશય નથી.

પરંતુ આવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવાને માટે આ વિધિનો અભ્યાસ કેટલાએક સમય સુધી તમારે સતત રીતે કરવોજ જોઈએ. આજે કંઈક ક્રિયા કરી કાલે વળી પડતી મૂકી, પરમ દહાડે કરી, વળી બે, ચાર દિવસ જવા દીધી એવો અભ્યાસ વર્ષોનાં વર્ષો સુધી કર્યાં કરો તો પણ તેનાથી કંઈ ફાયદો મળી શકતો નથી. પરંતુ તમે જો થોડા દિવસો સુધી ખતથી સતત અભ્યાસ ચાલુ રાખશો તો અવશ્ય આવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરશો. અને તેથી તમારે આવો અભ્યાસ દરરોજ ચાલુ રાખવો જોઈએ. દરરોજના અભ્યાસથી જેમ જેમ તમારો અનુભવ વધતો જશે, જેમ જેમ લાજ મળતો જશે, જેમ જેમ ફળ પ્રાપ્તિ થતી જશે તેમ તેમ તમારા બધા સંશયોનો નાશ થતો જશે, તેમ તેમ તમને વિશેષ શ્રદ્ધા ઉત્પન્ન થતી જશે, તેમ તેમ તમારો ઉત્સાહ વધતો જશે. અને તેથી જ્યાં સુધી તમને પૂર્ણ ફળ પ્રાપ્તિ થાય નહિ ત્યાં સુધી માત્ર એક વખત નહિ પરંતુ દરરોજ બે, ત્રણ વખત આ વિધિનો અભ્યાસ ચાલુ રાખજો. હું ધાર છું કે આ કાર્ય માટે પ્રાતઃકાળ અને સંધ્યાકાળ એ બે દાર્ઘમનો સમય બહુજ સારો છે. કારણ

આ સમયે તમારા બીજા વ્યવહારની પ્રવૃત્તિ વિશેષ હોતી નથી, તેમજ સૃષ્ટિમાં પણ બધે શાંતતા હોય છે. એ શાંતતાનું પરીણામ તમારા શરીર ઉપર પણ થવાથી દિવસના બીજા કાંઈ પણ વખત કરતાં આ સમયે તમારું તન અને મન એ બન્ને વધારે સ્વસ્થ હોય છે, અને તેથી તે આ ક્રિયાના અભ્યાસમાં બહેતું સ્થિર થાય છે. એટલા માટે દરરોજ સવારમાં આ વિધિનો અભ્યાસ કર્યા સિવાય કાંઈપણ બીજા કાર્યમાં પ્રવૃત્ત થવું નહિ, તેમજ સાંઝે પણ આ ક્રિયા કર્યા સિવાય સુવુંજ નહિ એવો નિયમ રાખવો. એ ઉપરાંત વળી દિવસના ગમે તે સમયમાં જ્યારે, જ્યારે તમને પાંચ, દશ મિનિટનો અવકાસ મળે ત્યારે, ત્યારે પણ જ્યાં આગળ બેઠા હો ત્યાં આગળજ આ ક્રિયા કરતા રહેજો. પ્રથમ થોડાએક દિવસો સુધી જો કે તમારે આ ક્રિયા બરાબર યાદ રાખીને કરવી પડશે. પરંતુ એમ કરવાનો અભ્યાસ પડતાં થોડાજ દિવસોમાં તમને એવી રેવ પડી જશે, તમારા મનનો એવો સ્વભાવજ થઈ જશે કે તે કર્યા સિવાય તમને એનજ પડશે નહિ. અને વળી તમે આ ક્રિયા કરવાનો સહેજ વિચાર માત્ર કરશો કે તરતજ તમારું મન એકાગ્ર થવા લાગશે. તમારું મન તેનાજ આનંદમાં ધ્યાનસ્થ થઈ જશે અને તેથી તમે જે, જે ઇચ્છાઓ કરશો તે, તે કાર્યો વગર શંકા-એ સિદ્ધ થશે.

દિવ્ય સ્થિતિ, દિવ્ય શક્તિ, દિવ્ય જ્ઞાન, દિવ્ય બળ, દિવ્ય બુદ્ધિ, દિવ્ય આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવાનો જે વિધિ આ રીતે તમને બતાવવામાં આવ્યો તે ખરેખર દિવ્ય છે, અલોકિક છે, રાજયોગનાં ગુણમાં ગુણ વિધિ સ્વરૂપ છે, અને તેથી એના સતત અભ્યાસ

સથી તમે મનેચ્છિત સ્થિતિ, મનેચ્છિત શક્તિ, મનેચ્છિત વિષય સમ્પત્તિ અલોકિક ગ્વાન, અલોકિક બુધ્ધિ, અલોકિક બળ પ્રાપ્ત કરી શકશો એમાં કંઈપણ સંશય નથી. તો પણ દરેક મનુષ્યોની વૃત્તિઓ ભિન્ન, ભિન્ન હોય છે, જેથી એક મનુષ્યને ખાસ અમુક વિષય ઉપર પ્રીતિ હોય છે, ત્યારે બીજા મનુષ્યના મનમાં તેનાથી વિરુદ્ધ કોઈ બીજી બાબતની સિદ્ધિ મેળવવાની ઇચ્છા હોય છે. વળી જે ચાર બાબતોની એકજ સમયે એકજ સાથે સિદ્ધિ મેળવવાને જે ચાર સંકલ્પોને એકજ સમયે મનમાં દૃઢ કરવા તે કરતાં એકજ વિષય ઉપર મનને રોકવું એ વધારે શ્રેષ્ઠ છે. કારણુ જે, ચાર બાબતોના મિશ્ર સંકલ્પથી તે દરેક કાર્યો એકજ વખતે કરવાનો પ્રાણ શક્તિ ઉપર એકજ સમયે બોલે પડે છે તેથી તેનું બળ જુદા જુદા ભાગોમાં વહેંચાઈ જાય છે અને તેથી તે કાર્યો સફળ થવામાં વિઘ્નજન લાગે છે. પરંતુ એક સમયે જો માત્ર એકજ કાર્યની સિદ્ધિ માટે મનને એકાગ્ર કરવામાં આવે, પ્રાણ શક્તિને રોકવામાં આવે તો તે કાર્યની બહેલી સિદ્ધિ થાય છે. અને તેથી આ પ્રમાણે સામાન્ય રીતે ચિત્ત સ્થિર થયા પછી તેમજ પ્રાણશક્તિ જગૃત થયા પછી તેનો જુદાં જુદાં કાર્યોની સિદ્ધિ માટે કેવી રીતે ઉપયોગ કરવો તે સમ્પત્તિ વિશેષ વિધિઓનો હવે આપણે વિચાર કરીએ.



## પ્રકરણ પ મું.

### Self Healing By Thought Force.

આત્મ ચિકિત્સા અથવા મનના સંકલ્પ બળવડે પ્રા-  
ણશક્તિને કામે લગાડી જીવં જીવં દરદોને વગર ઔષધે  
સારાં કરવાની વિદ્યા.

સેફ્ દીલીંગ એટલે કાંઈ પણ ઔષધની મદદ સિવાય કેવળ  
સંકલ્પ બળવડે દરદોની સારવાર કરવાની અનેક રીતો આ દેશના  
યોગીઓમાં પ્રાચીનકાળથી પ્રચલિત છે, એટલુંજ નહિ પરંતુ  
યુરોપ, અમેરીકા વિગેરે પાશ્ચિમાત્ય દેશોમાં પણ વિધવિધ રીતો  
આજકાલ અસ્તિત્વમાં આવી છે. અને તે દરેક વિધિને અજવાળા-  
માં લાવનારા વિદ્વાનો પોતપોતાની રીતોને એક બીજાના કરતાં  
તદન નવિનજ વિદ્યાના નામે ઓળખાવે છે. અને એમ કરી પોતે  
એક નવિનજ શોધ કર્યા બાબતનું માન ખાટવા માગે છે. પરંતુ  
હું કહું છું કે તેમાં કંઈ પણ નવિન છેજ નહિ, કિન્તુ આર્યાવર્તમાં  
જે મહા વિદ્યા યોગ શાસ્ત્રના નામે સમગ્ર રથજે પ્રસરી રહી હતી,  
જે મહાવિદ્યા આજે પણ અનેક યોગીઓમાં ગુરુ, શિષ્યની પરંપ-  
રાથી પ્રચલિત છે તેનો એટો કેવળ સૂક્ષ્મ આભાસ છે. સૂક્ષ્મ અંશ  
છે. કારણ એ મહા વિદ્યાનું જે પૂર્ણ સ્વરૂપ, પૂર્ણ પ્રભાવ, પૂર્ણ  
શક્તિ આજે પણ યોગીઓમાં એટલા બધા પૂર્ણ દરજ્જે જેવામાં  
આવે છે કે જેની આગળ પાશ્ચિમાત્ય શોધો કંઈ પણ વિતસામાં

જાથી. અને તેથી Mental Science માનસિક શાસ્ત્ર, Electricity science, વિદ્યુત શાસ્ત્ર, Human Electricity માનુષી વિદ્યુત શક્તિ, Mental Electricity Science વિદ્યુ-માનસ શાસ્ત્ર, Magnetism આકર્ષણ શક્તિનું શાસ્ત્ર, Medical Hypnotism science વૈદ્યકીય મેસ્મેરીઝમ શાસ્ત્ર Thought Force Healing સંકલ્પ બળ ચિકિત્સા વિગેરે વિધવિધ નામોથી જે જે શાસ્ત્રો આજકાલ અસ્તિત્વમાં આવ્યાં છે તે બધાં પૃથક્ પૃથક્ નહિ પરંતુ એકજ છે. કારણુ તે બધાં કેવળ એકજ શક્તિ ઉપર રચાયેલાં છે. એકજ એટલે માત્ર પ્રાણ શક્તિનોજ ઉપયોગ કરે છે. પરંતુ તે શક્તિને લાગુ પાડવાની માત્ર તેઓની રીતોજ જુદી જુદી છે, અને એ રીતોને લેધનેજ તેઓ તે શક્તિને જુદી જુદી શક્તિઓ તરીકે મનાવે છે, અર્થાત્ કોઇ તેને આકર્ષણ શક્તિ ગણાવે છે; તો કોઈ તેને વિદ્યુત શક્તિ મનાવે છે, અને એક બીજાએ શોધી કાઢેલી રીતો ઉપર વાદવિવાદ ચલાવે છે, મતભેદ બતાવે છે, પોતે શોધી કાઢેલી પદ્ધતિ સત્ય છે એમ જણાવે છે અને બીજાઓની પદ્ધતિઓ કુલ્લુક છે એમ મનાવે છે. પરંતુ તે બધી કેવળ તેઓની કુમઆજી, ઈદ્રબાજી, ભ્રમ, કિંવા અમણા છે. કેમકે એ બધી પદ્ધતિઓ કેવળ એકજ શક્તિ કે જેને મેં તમને પ્રાણ શક્તિના નામે ઓળખાવી છે તેના ઉપરજ રચાયેલી છે. માત્ર એ એકજ શક્તિમાં દરેક કાર્યો કરવાનું સામર્થ્ય રહેલું છે. અને તેથી વિધવિધ પદ્ધતિઓ એ બીજું કંઈ નહિ, પરંતુ માત્ર એ એકજ શક્તિનો વિધવિધ રીતે ઉપયોગ કરવાની રીતો છે. આ મહાન શક્તિ દરેક મનુષ્યમાં અને તેમાં પણ મમજ અને કરોડ રજજીઓના

આમમાં મુખ્યત્વે કરીને રહેલી હોય છે. પરંતુ તે નિદ્રાસ્વપ્ને અર્થાત્ સંચિત સ્થિતિમાં રહેલી હોય છે. ત્યાંથી જાગૃત કરીને રોગમસ્ત અવેશા અવયવ તરફ તેને મોકલી તેની સહાયતાથી તે અવયવ-માંથી નાશ પામેલું બળ અને ક્રિયા પાછા ઉત્પન્ન કરી તે વડે રોગને નાશુદ્ધ કરવો તેનું નામજ “આત્મચિકિત્સા” છે.

ગ્રાણુ એ મનુષ્યના જીવનની જો કે સૂક્ષ્મ શક્તિ છે, મુખ્ય શક્તિ છે, મુખ્ય તત્વ છે; તો પણ તમે જાણો છો કે રૂધિર એ પણ મનુષ્ય જીવનની ખીજી શક્તિ, ખીજું તત્વ અર્થાત્ સ્થૂન શક્તિ છે. ઉપશક્તિ છે. કારણ એ ગ્રાણુશક્તિ રૂધિર મારફતેજ શરીરને જીવન અર્પે છે, રૂધિરનું અભિસરણ બ્યારે શરીરમાં થાય છે, ત્યારે ધોરી નસો મારફતે શરીરના દરેક ભાગો, દરેક અવયવો, દરેક ઇન્દ્રિયોમાં તેઓનું પોપણ કરનારાં તત્વોને લેઈ જાય છે, અને જે જે અવયવમાંથી તેના પોપણનાં જે જે તત્વો વ્યય થયાં હોય તેને ફરી-થી પાછાં ભરી તે અવયવને પાછો દુરસ્ત બનાવી, તે અવયવને પાછો વિશેષ કાર્ય કરવાને બળવાન બનાવી, તેમાંથી કાર્ય કરવાને નિરૂપયોગી થઈ પડેલાં તત્વોને અંતઃકરણ તરફ પાછાં ખસડી લાવે છે. આવી ક્રિયા સતત અહોનિશ શરીરમાં થયાં કરે છે. જો એકાદ અવયવમાં લોહીનું જવું આવવું અપૂર્ણ રીતે થાય, અથવા જે લોહી જાય તે કાંઈ પણ વિજાતિય દ્રવ્યોના મળવાથી અશુદ્ધ બનેલું હોય તો તે અવયવનું પોપણ ખરાબર રીતે થાય નહિ અને તેથી તેની આરોગ્યતાનો નાશ થાય છે. જે કાર્ય કરવાને કુદરતે તેને નિર્માણ કર્યું છે તે કાર્ય કરવાની તેની ખરી શક્તિ ઘટી જાય છે. જેને તમે બિન્ન બિન્ન રોગોના નામે ઓળખો છો. પરંતુ

આ ઉપરથી તમે સમજ્યા દશો કે બિન્ન બિન્ન રોગો ઉત્પન્ન થવાના કારણો બીજાં કંઈ પણ નથી, તથાપિ અમુક અવયવનું પોષણ થવાને પુરતું લોહી નહિ પહોંચવું અથવા તો વિખતિય દ્રવ્યો વડે અશુદ્ધ થયેલા લોહી વડે તેનું પોષણ થવું એજ છે. પરંતુ મનના દૃઢ સંકલ્પ બળથી પ્રાણસક્રિયને જાગૃત કરી તે વડે એ લોહીના પ્રવાહને વધારે બળવાન બનાવી વધારે જથ્થામાં રોગી અવયવોની મદદે મોકલી શકાય છે. તેમજ તે અવયવમાં સંચિત થયેલાં અશુદ્ધ દ્રવ્યોને ત્યાંથી પાછાં ધસેડી મળમુત્રાદિ મારફતે બહાર કાઢી નાંખી શકાય છે, જેથી તે અવયવને બરાબર જોડાણે તેવું પોષણ મળે છે. જોડાણે તેવું બળ મળે છે. અસત્ સ્થિતિને ધારણ કરે છે, પોતાનું કાર્ય જોડાણે તેવા પ્રમાણમાં કરી શકે છે. અને ટુંકામાં કહીએ તો રોગ મુક્ત થઈ આરોગ્ય સ્થિતિને ધારણ કરે છે. દૃઢ વિચારથી, દૃઢ સંકલ્પ બળથી, લોહીનાં અભિસરણનું કાર્ય વધારી કે ઘટાડી શકાય છે. એ વાતમાં તમને જો કંઈ પણ શંકા હોય તો એકાદ આનંદદાયક વિષયનો વિચાર કરો અને પછી જુઓ કે તમારો ચહેરો કેવો પ્રકુલ્લિત થયો છે, તમારું મન કેવા આનંદમાં ઉછાળા મારી રહ્યું છે, દુઃખ, દરદ, શોક કે સંતાપની ભાગણીઓ તમારામાંથી કેવી રીતે નાશ પામી છે. આમ એકાએક ફેરફાર થવાનું કારણ બીજું કંઈ પણ નહિ પરંતુ તમારા મનના આનંદદાયક વિચારને લેધને તમારું હાટું કમ્પ વેગથી લોહીનું ચરીવર્તન કરી રહ્યું હોય છે એજ છે. આવીજ સ્થિતિમાં હવે તમે એકાદ શોકજનક બનાવનું સ્મરણ કરો અને પછી જુઓ કે તમારો ચહેરો કેવો શીકો પડી જાય છે, તમારું શરીર કેવું કમ-

જોર થઈ જાય છે, તમારું હૃદય કેવું નબળું પડી જાય છે. અને એવીજ રીતે ક્ષણે ક્ષણે તમારા અહેરાની જે જે સ્થિતિ બદલાય છે તે ઉપરથી સાધારણ મનુષ્ય પણ સમજી શકે છે કે તમારા મનની કેવી સ્થિતિ છે અને તેને લેધને તમારા શરીરમાં લોહીનું પરીવર્તન કેવા પ્રમાણમાં થાય છે. આ ઉપરથી હવે તમે સમજ્યાજી હશે! કે શરીરની પ્રકૃતિનો હરકોઈ સ્થિતિમાં ફેરફાર થવો એ લોહીના પરીવર્તન ઉપર આધાર રાખે છે. લોહીનું જોઈએ તેટલા કિંવા વધતા ઓછા પ્રમાણમાં પરીવર્તન થવું તેમજ પ્રાણ શક્તિનું જન્ય થવું કિંવા નિંદ્રાવશ રહેવું એ મનોબળ ઉપર આધાર રાખે છે, અને મનની દૃઢતા કિંવા શિથિલતા એ માત્ર યોગ્ય કિંવા અયોગ્ય વિચારોને લેધનેજ છે. જ્યારે આમ છે ત્યારે કેવા પ્રકારના સંકલ્પ બળથી મનોવૃત્તિ પ્રબળ રહેવાથી પ્રાણ શક્તિ જન્ય થાય કિંવા વિશ્વના અખૂટ ભંડારમાંથી સંચિત કરી શકાય, પ્રાણ શક્તિ જન્ય થતાં લોહીનું પરીવર્તન જોઈતા પ્રમાણમાં થઈ શકે, અને લોહીના યોગ્ય પરીવર્તનથી જે તે અવયવોને યથેક્ષા આધિઓ દૂર કરી શકાય તે સ્વર્ગી વિધિઓનો હવે આપણે વિચાર કરીએ.

## પ્રથમ વિધિ.

૩. ધરાતિશ્વરજ્ઞનો પ્રવાહ આખા શરીરમાં એક

સરખો વહે તેમ કરવાની ક્રિયા.

શરીરના કોઈપણ ભાગમાં થયેલું દરદ મટાડવાને માટે તે

અવયવમાં પ્રાણશક્તિયુક્ત રૂધિરનું સંચાલન કરવાની ખાસ ચિ-  
દ્વિત્ત્વા કરતા પહેલાં બહારંધ્ર (મગજ) કે જે પ્રાણ શક્તિના સંચ-  
લનું મૂખ્ય સ્થાન છે, મૂખ્ય સ્ટોર છે, મૂખ્ય બંડાર છે ત્યાંથી  
પ્રાણનું સંચાલન શરીરમાં કેવી રીતે કરી શકાય તેનો વિધિ તમારે  
જાણવો જોઈએ, અને તેથી એ વિધિ અર્થાત્ પ્રાણનું સંચાલન  
કરવાની ક્રિયા હું તમને પ્રથમ બતાવું છું, જે લક્ષ્યપૂર્વક સાંભળી,  
સમજી પ્રથમ તેનો અભ્યાસ કરજો.

હમણાંજ તમને કહેવામાં આવ્યું છે તેવી રીતે એક પવિત્ર,  
એકાન્ત અને શાન્તિમય સ્થાનમાં પ્રવેશ કરો. તમારા મનની ચિં-  
તાઓ, બ્યગ્રતા, સંકલ્પ-વિકલ્પો તથા તર્ક વિતર્કોને દુર કરી શાંત  
અને પ્રસન્ન ચિત્તથી એકાદ સાદડી કે ચેતરંજી ઉપર માથા અને  
પગ નીચે ઓશીકું મૂકીને સૂઈ જાઓ. અને તમારા શરીરને જેટલું  
જાને તેટલું શિથિલ કરી નાંખો. જાણે શરીરમાં ખીલકુલ તાકાતજ  
ન હોય એવા ઢીલા થઈ જાઓ. હાથ, પગ વિગેરે દરેક અવયવોનું  
સંકોચન દુર કરી ઢીલા બનાવો, અને એવા સ્થિર થઈ જાઓ કે  
જાણે તમારું શરીર સીસાના જેવું બારે છે અને તમારા વજનથી  
તમે જાણે જમીનમાં નીચે કુબતા, નીચે ઉતરતા જાઓછો. આ  
પ્રમાણે બરાબર શિથિલ થયા પછી એક ઉંડો દીર્ઘશ્વાસ લ્યો.  
શ્વાસ ધીમેથી લેજો, ઉતાવળ કરતા નહિ. ફેફસાંમાં એકદમ સામટો  
વાયુ ભરતા નહિ તેમ અટકી અટકીને કકડે શ્વાસ પજી લેતા નહિ,  
પરંતુ ધીમેથી ઉંડો શ્વાસ લેજો. ફેફસાં અને છાતીને વાયુથી ભરી  
નાંખજો અને વાયુને ઠંઠ નાબિ પર્મિત જવા દેજો. પછી તમારાથી  
સૂખપૂર્વક જેટલા સમય સુધી શ્વાસને બંદર રાંધી શકાય ત્યાં સુધી

રોકી રાખજો અને પછી જેવી રીતે ધીમાશયી શ્વાસને અંદર લીધો હોય તેવીજ ધીમાશયી તેને બહાર કાઢજો. અને જેટલા સમય સુધી રહી શકાય ત્યાં સુધી શ્વાસ લેતા નહિ, પરંતુ જ્યારે ન રહી શકાય ત્યારે પાછો શ્વાસ લેજો, ખમી શકાય ત્યાં સુધી રોકજો, અને પાછો બહાર કાઢજો. આ બધી ક્રિયા શાંતિથી સુખ પુર્વક કરજો. ફેફસાં અને હૃદયને બિલકુલ શ્રમ પડવા દેશો નહિ. વયમાં વયમાં ઝંકારનો જપ કર્યાં જજો. આ પ્રમાણેની ક્રિયા એટલે શ્વાસ લેવા મૂકવાની ક્રિયા ઓછામાં ઓછી ત્રણ વખત તો અવશ્ય કરજો કે જેથી તમારું બાહ્યમન સ્થિર થશે, તમારા અંતઃકરણમાં, તમારી ઇન્દ્રિયોમાં કેવળ શાન્તિનું સામ્રાજ્ય સ્થાપન થશે, અને તમારું આંતરમન તમારી ઇચ્છા મુજબ કાર્ય સિદ્ધ કરવાની આજ્ઞા મહત્ત્વ કરી પ્રાણ શક્તિને જાગૃત કરશે.

આ પ્રમાણે હૃદયશ્વાસ લેવા મૂકવાની અર્થાત્ પ્રાણાયામની ક્રિયા જ્યારે તમે પુર્ણ કરી હશે ત્યારે તમારું અંતઃકરણ લગભગ સ્થિર થયું હશે. તમારું મન અનેક પ્રકારના તર્ક-વિતર્કો કરવાને બાંહેધરું બંધ કરી કેવળ શાન્ત થયું હશે, અને સમસ્ત વિશ્વમાં તમારા પોતાના સિવાય અન્ય કોઈ હેતુ નહિ એવો તમને ભાસ થયો હશે. અને તેથી આ પ્રમાણે જ્યારે શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા પુર્ણ કરી રહો ત્યારે પછી તમારા દરેક હાથ તમારા માથાની દરેક બાજુએ એવી રીતે મૂકો કે તમારી આંગળીઓની ટોચો કપાળના અધ્યધિન્દુ ઉપર સામ સામે મળતી રહે અને દરેક અંગુઠાને આસવાળો બામ હળવેથી દરેક લમણાને દબાવુ કરે તેમજ અંગુઠાની અબ્બી ઉપરની બાજુએ રહે. આ પ્રમાણે બંને હાથોને બંને

બાળુએ મૂંઝા પછી તમારી આંખોને બંધ કરો, તથા તમારી  
 આંખોની ટોચો ન્યાં આગળ છે ત્યાં આગળ મનને એકાગ્ર  
 કરો અને પછી મનમાં સંકલ્પ કરો કે તેમ કરીને તમે તમારા  
 મગજમાં રહેલા પ્રાણ શક્તિના નિદ્રાવસ્થામાં પડેલા સમૂહને જ્ઞાન-  
 તંતુઓમાં વહેતા રૂધિર મારફતે શરીરના દરેક ભાગોમાં મોકલવાનું  
 જન્યૂત કરો છો. આ પ્રમાણે સંકલ્પ કરી થોડાએક સમય સુધી  
 ધ્યાન ધરવાથી એ શક્તિ જન્યૂત થશે, જેની નિશાની તરીકે તમારા  
 મગજમાંથી જાણે કાંઈ એક જાતના ચેતનનો પ્રવાહ જ્ઞાન તંતુએક  
 મારફતે વહીને તમારા હાથોની આંગળીઓ નીચે આવી એકઠો  
 થતો હોય તેવી ઝણઝણાટી તમને અંદરના ભાગમાં લાગશે તેમજ  
 તમારી આંગળીઓને તેનો આઘાત લાગશે. આ પ્રમાણે થાય  
 એટલે તમારા ઉપયોગના માટે જોઈતા પ્રમાણમાં પ્રાણ શક્તિ  
 જન્યૂત થઈ છે એમ સમજીને તમારા હાથોને ધીમે ધીમે માથા આગળ-  
 થી અંધારી રીતે નીચે સરકાવા કે તમારા દરેક હાથની આંગળીઓ પોત  
 પોતાની બાજુની આંખો ઉપરથી ઉતરે અને અંગુઠા આંખોની બહારની  
 બાજુએ રહીને ગળાની બન્ને બાજુએ થઈને જાય—આ ક્રિયા કરતી  
 વખતે જાણે તમે પ્રાણ શક્તિના પ્રવાહને પણ આંગળીઓની નીચે  
 રહેલા જ્ઞાનતંતુઓ મારફતે નીચેના બાજુએ લેઈ જાઓ છો તેવી  
 મનમાં લાવના રાખો. અર્થાત્ આંગળીઓની હીલચાલ, આંગળી-  
 ઓની ગતિ એ તો પ્રાણશક્તિને ક્રિયા સ્થળે જવું જોઈએ તેનો  
 આગ્ર માર્ગ બતાવવાને માટેજ છે, પરંતુ ખરો હેતુ તો પ્રાણ શક્તિનું  
 સંચાલન કરવાનો, પ્રાણ શક્તિને ઇચ્છિત જગ્યાએ લેઈ જવાનોજ  
 છે, અને તે આંગળીઓ વડે બતાવવામાં આવતા માર્ગ ધીમે  
 ધીમે આંગળીઓની સાથે ચાલ્યોજ આવે છે તેવી લાવના રાખો.



આ ક્રિયાની શરૂઆતમાં કદાચ તમને જોઇએ તેવું સમજાશે નહિ, પરંતુ થોડાએક દિવસોના અભ્યાસ પછી પ્રાણ શક્તિનો પ્રવાહ કેવી અતિથી આંગળીઓની સાથે સાથે નીચેની બાજુએ વહી આવે છે તેનું સ્પષ્ટ રીતે જ્ઞાન થશે. આ રીતે આંગળીઓને નીચે ઉતારતાં જ્યારે તમારા હાથના અંગુઠાગળા નીચે આવેલી હાંસડીના હાડકાને સ્પર્શ કરે ત્યારે હાથોને એક સેકન્ડ માટે ત્યાં આંગળી ચોલાવી રાખી પ્રાણ શક્તિને ત્યાં આગળ એકત્ર થવા દો. પ્રાણ શક્તિને ત્યાં આગળ વિશ્રાન્તિ લેવા દો. અને પછી ફળવેથી જન્મે હાથના અંગુઠાઓની ટોચે તમારા જન્મે તરફના દરેક પસવાડાને સ્પર્શ કરતી રહે અને આંગળીઓ શરીરના આગલા ભાગના મધ્ય બિન્દુમાં જાણે અસ્પર્શ મળવાને યત્ન કરતી હોય તેમ સામ સામી રહે, તેમજ હાથો જાણે શરીર તરફ નીચે લપસી જતા હોય, આવી રીતે હાથોને ધીમે ધીમે નીચે ઉતારતાં, ઉતારતાં જ્યારે તમે કમરની હદ સુધી આવી પહોંચો ત્યારે ત્યાં આંગળી હાથોને થોડીવાર સુધી અટકાવી રાખી પ્રાણ શક્તિને વિરામ આપો. અને પછી પગને સાંખ્યા અને સાંખ્યાજ રાખીને જોડા થાઓ. જોડા થયા પછી જેવી સ્થિતિમાં હાથો છે તેવીજ સ્થિતિમાં રાખીને જન્મે સાથળો ઉપર થઇને પગો તરફ લેઇ જાઓ, અને પગના અંગુઠાઓને છેડે એ ક્રિયા પુર્ણ કરો.

આ પ્રમાણે ધીમે ધીમે હાથોને મગજથી માંડીને પગના અંગુઠાઓ સુધી લેઇ જવાની ક્રિયા કરતા હા, તે વખતે તમારા મનમાં એવી ધારણા રાખજો કે જાણે પ્રાણ શક્તિનો પ્રવાહ પાણી હાથોની આંગળીઓ સાથે ધીમે ધીમે નીચે આવેછે; અને દરેક

અવયવને બળ આપે છે, તેમજ તેનું કાર્ય કરવાને સમર્થ બનાવે છે. જો તમારા શરીરના કોષપણુ બાજો રોમ અસ્ત હોય તો આ ક્રિયા કરતી વખતે ન્યારે તમે તે અવયવ આગળ આવી પહોંચો ત્યારે એકાદ, બે પગના માટે હાથની આંગળીઓને ત્યાં આગળ અટકાવી રાખજો, કે જેથી તે બાગને પ્રાણ શક્તિની સહાય મળશે; અને તેથી ત્યાં આગળ થતી પીડાની નિવૃત્તિનો અનુભવ આવશે. આ પ્રમાણે માથાથી શરૂ કરીને પગના અંગુઠાઓ સુધી હાથોને લેઇ જવામાં એકથી ત્રણ મિનિટ જેટલો સમય માળવો જોઇએ. પરંતુ ખાસ અવયવ ઉપર અટકાવાને જે સમય જાય તે એમાં મળવો નહિ. આ પ્રમાણે એક વખતની ક્રિયા પૂર્ણ થાય એટલે થોડી એક મિનિટો જેટલો વિરામ લેઇ આ વિધિ ફરીથી શરૂ કરજો જો અનુકુળતા હોય તો સાત વખત ફરી ફરીને એ મુખ્ય ક્રિયા કરવી એ હિતમ વિધિ છે, છતાં જો એટલો અવકાશ ન હોય તો પછી ઓછામાં ઓછી ત્રણ વખત તો આ ક્રિયા કરવીજ જોઇએ. જો તમે ધારો તો દિવસ અને રાત્રિ થઇને આ વિધિનો અભ્યાસ અનેક વખત ફરી શકો એમ છે. પરંતુ દરેક કાર્યમાં મધ્યમતા રાખવી એ વધારે યોગ્ય છે, અને તેથી સવારમાં કોઇ પણ બીજા વ્યવહારીક કાર્યમાં પ્રવૃત્ત થતા પહેલાં તેમજ સાંજે કામથી પરવાર્યા પછી સૂતા જતા અગાઉ એમ બે વખત આ વિધિ આદરવો એ તમને વધારે અનુકુળ આવશે. તેથી એ જાનને સમયે આ પ્રમાણે બહારથી શરૂ કરીને પગના અંગુઠાઓ સુધી પ્રાણનું સંચાલન કરવાનો વિધિ ઓછામાં ઓછો ત્રણ વખત અને વધારેમાં વધારે સાત વખત અચરજો આ ક્રિયા કરતી

વખતે જ્યારે તમને આસ લેવાની આવશ્યકતા હોય તે સમયે તમારું હાથેને વિશ્વાસે આપજો, અને આસને રાખી રાખ્યો હોય અથવા તે ધીમે ધીમે બહાર કાઢતા હો તે વખતે તમારા હાથેને પણ આસની ગતી મુજબ ધીમે ધીમે નીચે ઉતારતા જાઓ. આ ક્રિયાની શરૂઆતના પ્રયત્નમાં થોડાએક દિવસો સુધી કદાચ તમે ઇચ્છિત પરીણામ નહિ મેળવી શકો, પરંતુ અંતથી પ્રયત્ન સર રાખશો તો અભ્યાસ તમને પૂર્ણ બનાવશે; અને જ્યારે તમે એક વખત આ ક્રિયા કેમ કરવી તેની યુક્તિ જાણી જશો ત્યાર પછી માત્ર સંકલ્પ કરતાની સાથેજ એકાદ બે પળમાં શરીરના દરેકાઇ ભાગમાં પ્રાણ શક્તિના પ્રવાહને લેઈ જવાને શક્તિવાન થશો, અને એ અવયવને પ્રાણ શક્તિની સહાયવડે બળ આપી મજબુત બનાવી રોગ મુક્ત કરી શકશો.

આ પ્રમાણે પ્રાણ શક્તિનું સંચાલન કરી શરીરના દરેક ભાગમાં લેઈ જવાની સામાન્ય ક્રિયા સાધ્ય કરવાનો વિધિ સાધ્ય થયા પછી શરીરના ગમે તે ભાગમાં થયેલા દરદની ચિકિત્સા કેવી રીતે કરવી તેની ક્રિયાઓ તમને કહું છું તેના ઉપયોગ કરજો.

**પચનેન્દ્રિયોનાં દરદો નાણુદ કરવા માટે આત્મ ચિકિત્સાના વિધિ.**

કુદરત કેવી રીતે શરીરને રચે છે અને તેને દુરસ્ત રાખે છે એ એ તમને હમણાજ કહું છે, શરીરના દરેક ભાગો, દરેક અવયવો, દરેક સેલ્સોનું બંધારણ કરવા, તેમજ તેઓની બગડેલી સ્થિતિની સારવાર કરી બળ આપી નવું જીવન અર્પવા માટે તેઓના પોષણના દ્રવ્યોને શિર મારફતે કેવી રીતે લેઈ જાય છે. એ પણ સમ-

જાન્યું છે વળી એ પણ તમને કહ્યું છે કે શરીરનો કાષ્ટ પણ જાન કાષ્ટ પણ અવયવ તેને જોઇતું પુરતું પોષણ મળ્યા સિવાય તન-  
કુરસ્ત રહી શકે નહિ, તેમજ પોતાનું કાર્ય નિયમિત રીતે કરી  
શકે નહિ. અને એ પુરતું પોષણ રૂધિર વડેજ થઇ શકે છે, જોથી  
એ રૂધિરના અભિસરણને એક સરખું બનાવી શરીરના દરેક ભાગમાં  
વિશેષ પ્રમાણમાં મોકલવાને પ્રાણ શક્તિનું કેવી રીતે જન્યૂત કરી  
તેનું સંચાલન કરવું તે પણ દમણી સમજાવવામાં આવ્યું છે,  
અને તેથી હવે તે શક્તિ વડે રોગગ્રસ્ત થયેલા અમુક અવયવની  
ખાસ સારવાર કેવી રીતે કરવી તેની ક્રિયાઓ પૃથક પૃથક વર્ણવીએ.  
જો તમારો જઠરાગ્નિ મંદ પડી ગયો છે એમ તમને લાગતું હોય,  
અને તેના લીધે તમે જોઇતા પ્રમાણમાં ખોરાક ખાઈ શકતા ન  
હો, અથવા તો માત્ર થોડો ખોરાક લેવા છતાં પણ તેને જરાબર  
રીતે પાચન કરી શકતા ન હો તો આ મુજબ વિધિ આચરજો.

હાલમાંજ તમને કહેવામાં આવ્યું છે તે રીતે સુષ્પ રહી  
શરીરને શિથિલ કરી નાંખી દીર્ઘ શ્વાસોશ્વાસ લેવા મુકવાની ક્રિયા  
મૂર્છા કર્યા પછી, પ્રાણ શક્તિનું ચાલન કરવાને માટે મગજ આ-  
ગળથી આરંભીને નીચે ખસેડતાં ખસેડતાં તમારા હાથો વ્યારે  
પચનેન્દ્રિય આગળ અર્થાત્ હોજરી અને પેટ ઉપર આવી પહોંચે  
ત્યારે તમારા હાથનાં આંગળાં તેમજ ચિત્તની વૃત્તિને તે સ્થળેજ  
સ્થિર કરી પછી મનમાં એવો દૃઢ સંકલ્પ કરજો કે:-“ હું પ્રાણ-  
શક્તિનો આરોગ્ય દાતા એક સખળ પ્રવાહ બહાર પ્રમાણે લાવ્યો  
છું જે મારા પોષણના આ પ્રધાન અવયવને સહાય આપવા આ  
સ્થળે સ્થિર કરું છું. એ પ્રવાહના બળવડે મારા તે અવયવની ક્રિયા

પોતાનું કાર્ય કરવાને નિયમિત અને બળવાન થાય છે. અને ત્યાં  
 આમળ જે કંઈ વ્યાધિ અથવા તો રોગજનક દ્રવ્યો છે તે ખ-  
 સીને મારા શ્વાસ મારફતે બહાર નીકળી જાય છે. અને હું જે  
 શ્વાસ અંદર લેઉં છું તેની મારફતે મારા અવયવમાં નવિન બળ,  
 નવિન આરોગ્યતા, નવિન જીવનનો સંચાર થાય છે. ” આ પ્રમાણે  
 સંકલ્પ કર્યા પછી “ તમારા પચનેન્દ્રિયમાંથી વ્યાધિ માત્ર નીકળી  
 જાયો ” એવી એક સખ્ત આજ્ઞા કરો, અને પછી તમારા એ  
 અવયવમાંથી વ્યાધિ એક મલિન શ્વાસ વાટે બહાર નીકળી જાય  
 છે એવી કંઈ પણ શંકા લાવ્યા સિવાયની દૃઢ શ્રદ્ધા રાખો તો  
 હું કહું છું કે જરૂર તમારા પચનેન્દ્રિયને થયેલો વ્યાધિ શ્વાસ  
 મારફતે નીકળી જશે. તમે માત્ર દૃઢ શ્રદ્ધાથી આજ્ઞા તો કરી જુઓ.  
 અને પછી તમારી આજ્ઞાનો પ્રભાવ તો જુઓ ! એક વખતે ઇસુ  
 કાઠરડે પોતાના શિષ્યોને કહ્યું હતું કે :—જો તમારી આજ્ઞા પ્રબળ  
 હશે તો મોટા મોટા પર્વતો કે જેઓ અચળ છે તેઓ પણ પોતાના  
 સ્થાનથી ચલિત થઈને સમુદ્રમાં જઈ પડશે. “ તેવીજ રીતે તમારી શ્રદ્ધા  
 દૃઢ હશે તો તમારા શરીરમાં રહેલો વ્યાધિ દુર થઈ જશે. હું તમને ખોટા  
 રસ્તે ચઢાવવા માગતો નથી, એક વખત તમે આ મુજબ આજ્ઞા તો  
 કરી જુઓ અને પછી જુઓ કે કેવી અગમ્યબી વચ્ચે તમારો વ્યાધિ  
 દુર થાય છે. અને તમારા પચનેન્દ્રિયમાં ખરેખર નિયમિત કાર્ય  
 કરવાનું બળ આવ્યું હોય એવું તમને જ્ઞાન થાય છે ! આ પ્રમાણે  
 આજ્ઞા કર્યા બાદ તમારા પચનેન્દ્રિયમાંથી શ્વાસ મારફતે વ્યાધિ  
 તેમજ સધળા રોગજનક દ્રવ્યો નીકળી ગયાં છે એમ માની પછી  
 જમે સંકલ્પ કરો કે :—“ હવે મને એક તનદુરસ્તમાં તનદુર-

રત મનુષ્યના જેવી સુખ હિલડી છે. માફ જઠર મજબુત  
 છે. મજબુત છે. મજબુત છે. મજબુત છે. અને તેમાં હું  
 ખોરાકની જે ચીજ મુકું તે દરેક ચીજ પચવવાને શક્તિ-  
 વાન છે, શક્તિવાન છે. શક્તિવાન છે. તેથી તે તેઓને પચ-  
 વશે, પચવશે, પચવશે. મેં જે ખોરાક ખાધો છે તેનાં  
 દરેક અણુઓમાંથી પોષણ અને બળનાં તરવોના દરેક અંશો મેં  
 આકર્ષ્યા છે, આકર્ષ્યા છે, અને વળી આકર્ષ્યાં છે. તે પોષણનાં  
 તરવો બળવાન લાલ લોહીનાં સ્વરૂપમાં બદલાયા છે. બદલાય છે.  
 બદલાશે. એ લોહી મારા શરીરના દરેક અવયવોમાં વહે છે અને  
 મારા શરીરનાં દરેક સેલો, અવયવો અને ઈન્દ્રિયોના જીવનને  
 નવેસરથી બાંધે છે. અને મને પણ વધારે તન દુરસ્ત અને વ-  
 ધારે મજબુત બનાવે છે. જેથી હું એક ખરાબર આરોગ્યતાવાળો  
 મનુષ્ય વર્તું છે તેવી રીતે વર્તી શકવાને શક્તિમાન થયો છું. અને  
 હું દરેક રીતે તનદુરસ્ત થયો છું. મારી પાચનશક્તિ કુદરતી  
 રીતેજ જોટલી મજબુત હોવી જોઈએ તેટલી મજબુત થઈ છે. મારી  
 હોજરી બળવાન છે. બળવાન છે. બળવાન છે. બળવાન છે.  
 બળવાન છે. બળવાન છે, બળવાન. બળવાન, બળવાન,  
 બળવાન. બળવાન, બળવાન, અને બળવાન, તેમજ વળી દર-  
 રોજ વધારે અને વધારે બળ મેળવતી જાય છે, તે તેનું કામ  
 સારી રીતે કરવામાં છે. તે તેનું કામ સારી રીતે કરવામાં છે. તે  
 તેનું કામ સારી રીતે કરવામાં છે. સારી રીતે, સારી રીતે,  
 સારી રીતે.

બ્યારે તમે આ પ્રમાણે બળવાન, બળવાન, બળવાન

અને સારી રીતે, સારી રીતે, સારી રીતે આ શબ્દો ફરી ફરીને બોલો સારે તેઓને ખીલકુલ શંકા રહિત નિર્ભય મનથી સ્પષ્ટ રીતે અને પૂર્ણ ઉત્સાહથી બોલજો. તમે એવું માનતા નહિ કે કેવળ આ મન પાળવાના શબ્દોજ છે. કારણ જેમ એક નાની સરખી વીજળીની પેટી શરીરને લાગતાં અણુએ અણુમાં ઝમઝમાટ કરી મૂકે છે. તેવીજ રીતે એકના એક શબ્દોનો દઢ મનથી વારં-વાર ઉચ્ચાર કરવાથી શરીરની અંદર તેમજ બહાર એક એવું સામર્થ્ય, એક એવી શક્તિ ઉત્પન્ન થાય છે કે જેના પ્રભાવથી ઇચ્છિત હેતુની સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે. હું તમને આ બધું એક પ્રકારની વાત, એક પ્રકારની કલ્પના તરીકે નથી કહેતો. પરંતુ ખાસ અનુભાવક વિધિ બતાવું છું. મેં મંદાગ્નિ, અજીર્ણ તેમજ જઠરની વિકૃતિના બધા કેસો જોયા છે, અને દરેક જાતનાં ઔષધો નિષ્ફળ ગયા પછી આ સારવારની વિધિથી તેઓને સંપૂર્ણ રીતે આરામ થયો છે. જેથી હું માનું છું કે જો તમે પણ તેનો શ્રદ્ધા પૂર્વક દઢ મનથી ઉપયોગ કરશો તો કદાચ સંપૂર્ણ રીતે નહિ તો છેવટ સેંકડે નવાણું ટકા જેટલો તો અવસ્ય ફાયદો મેળવશોજ.

**બંધકાશનું દરદ દુર કરવાની આત્મચિકિત્સા.**

તમે જાણો છો કે બંધકાશ એટલે ઝાડાની કમજીયાત એ દરદ ઉપશ્વક દૃષ્ટિથી જોતાં સાધારણ જેવું લાગે છે. પરંતુ વૈદક દૃષ્ટિથી જોતાં એટલું ગંભીર છે કે શરીરમાં થનારાં ખીન્ન દરદો પૈકી એક પણ દરદ એવું નથી કે જેનું મૂળ તેમાં એટલે બંધકાશમાં નહિ હોય ? અને તેથી એ દરદ જો તમને લાગુ પડેલું હોય

તો સત્વર તેને નાણુક કરવાને નીચે જતાવેલી વિધિનો ઉપયોગ કરજો.

રૂધિરાભિસરણ એક સરખું કરવાની ક્રિયા જે પ્રથમ વિધિમાં જતાવવામાં આવી છે, તે મુજબ બહારનાં માથાં પ્રાણસક્રિયતા આણ કરી શરીરના નીચેના અવયવોમાં લાવતાં જ્યારે તમારા હાથો પેટની અંદર રહેલાં આંતરડાં ઉપર આવો પહોંચે ત્યારે ત્યાં આગળજ અટકાવીને પછી મનમાં દૃઢ સંકલ્પ કરો કે:- કુદરતે મારાં આંતરડાંને જે કાર્ય કરવાને માટે સરજ્યાં છે. તે કાર્ય તેઓ યથા યોગ્ય રીતે કરે એવાં મનજીવ, એવાં જીવવાન, એવાં શક્તિવાન કરવાને પ્રાણ શક્તિનો એક મનજીવ પ્રવાહ તેમાં સ્થાપન કરાવું. જેના લીધે તેઓનું પોષણ થશે. તેઓને સહાયતા મળશે. તેઓમાં રહેલી નબળાઈ, તેઓમાં રહેલાં રોગ જનક દ્રવ્યો દૂર થશે, અને તેઓ પોતાનું કાર્ય જરાબર રીતે કરશે. હું જે ખોરાક લેઉં તેનો જરાબર રીતે પરીપાક કરીને તેમાંથી પોષણનાં દ્રવ્યો શોષી લેઈ નિરૂપયોગી દ્રવ્યોને મળ રૂપે જીર્ણ પાડવાને મારી પચનેન્દ્રિયને પાણી વિગેરે જે પ્રવાહીની અગત્ય છે તે પ્રવાહી હું જોષ્ટતા પ્રમાણમાં લેઉં છું, અને તેથી મારાં આંતરડાં દરરોજ સવારના અમુક વાગે (અનુકૂળ પડતા સમયનું નામ દેવું) જરૂર મળ વિસર્જન કરશે. મળવિસર્જન કરશે, મળ વિસર્જન કરશે, કરશે. કરશે કરશે અને કરશેજ.

આ પ્રમાણે વિધિનો અભ્યાસ તમારે રાત્રે સુતી વખતે કરવો જોઈએ, અને આખા દિવસમાં થઇને આજામાં આજું પાંચશેર પ્રવાહી પીવું જોઈએ. એ પાણી એકી વખતે ધણા પ્રમાણમાં



પીવા કરતાં થોડા, થોડા પ્રમાણમાં ધણી વખત પીને અને તે વખતે એવી જાવના કરજો કે “આ જે પ્રવાહી હું પીજી છું તે મારા આંતરડાંની હીલચાલ યથાયોગ્ય રીતે ચલાને કુદરતને મદદ આપવાને માટેજ કરું છું.”

આ જીપરાંત વળી સવારમાં જિજ્ઞાસામાંથી ઉઠતાં પહેલાં હાથને મુદ્દા ઉપર લેઈ જઈને કહેજો કે—હવે નિયમિત સમય થયો છે, માટેમળનું વિસર્જન કર । વિસર્જન કર । વિસર્જન કર । વિસર્જન કર !

આ વિધિ કદાચ તમને સાદો જણાશે, પરંતુ હું આત્રી પૂર્વક રીતે કહું છું કે—તેના સતત અભ્યાસથી દવાના એક પણ ડોઝ સિવાય હજારો મનુષ્યો આ દરદમાંથી મુક્ત થયાં છે, કે—જેઓએ ઔષધી પાછળ હજારો રૂા. ખર્ચ કરવા છતાં પણ કાયમનો ફાયદો મેળવી શક્યા નહોતાં, અને તેથી તમે પણ જો આ વિધિનો અભ્યાસ કરશો તો તમોએ શુભાગેલી આંતરડાંની ખરી કુદરતી શક્તિ પછી મેળવશો.

**દરેક જાતનાં દરદો નાશુદ કરવાની સરળ માહોતિ**

પ્રયત્નશીલતા દરદો તથા બંધકાશનો બ્યાધિ નાશુદ કરવાને તમને જે વિધિ જતાવવામાં આવ્યો, તેજ પ્રમાણે તેજ વિધિથી શરીરના બીજા દરદોમાં આગમાં થયેલો બ્યાધિ પણ તમે દુર કરી શકશો. પરંતુ તમારે માત્ર એટલુંજ યાદ રાખવું જોઈએ, એટલુંજ વિદેષ કરવું જોઈએ કે—શરીરનું રક્તિરાશિસરણ એક સરખું કરવાને દમણુંજ તમને સમજવવામાં આવ્યું છે તે પ્રમાણે પ્રાણ

શક્તિને જાગૃત કરી તેનું સંચાલન કરતાં કરતાં દરદવાળા અ-  
વયવ ઉપર જ્યારે તમારા હાથે આવી પહોંચે ત્યારે તેઓને ત્યાં  
આમળજી અટકાવીને પછી તમે જે પ્રકારની સ્થિતિ તે અવયવને  
આપે થાય એવી ઇચ્છા રાખતા હો તેવીજ મતવજનો દૃઢ સંક-  
લ્પ કરવો જોઈએ. તમારા ચિત્તની વૃત્તિને બરાબર તેજ અવયવ-  
માં સ્થિર કરવી જોઈએ. તમારા મનમાં કંઈ પણ ઉપાધિ, ભય,  
કિંવા બીજી કોઈ બાબત સંબંધિ લેશ માત્ર પણ સંકલ્પ-વિકલ્પો  
હોય તો તે તદ્દન દુર કરવા જોઈએ. તમને એમ લાગતું હોય કે  
તમારું મગજ નબળું પડી ગયું છે, જેથી કામકાજ કરવાને જો-  
ઈએ તેટલો ઉત્સાહ રહેતો નથી. તમારું મન બિદાસીનતામાં રહે છે.  
રોડું પણ કામકાજ કરવાથી તમે કાયર થઈ જાઓ છો. તમારી  
આદર્શસ્ત બગડી ગઈ છે. જો એમ હોય તો તમારા હાથેને મગજ  
આમળજી અટકારી રાખીને તમારા મનમાંથી બીજા બધા વિચારો  
ને, બીજા બધા સંકલ્પ-વિકલ્પોને તિલાંજલિ આપીને એવો દૃઢ  
સંકલ્પ કરો કે:—” હું મારી જાગૃત થયેલી પ્રાણ શક્તિને એક  
અજબુત પ્રવાહ મારા મગજ, મારા જ્ઞાન તંતુઓના પોષણ માટે  
સ્થાપન કરીશું. જેને લેઈને તેને પોતાનું કાર્ય કરવાને લીધે પ્રાપ્ત  
થયેલી અશાન્તિ, અશક્તિ દુર થઈ પોતાનું કાર્ય કરવાને યોગ્ય  
રીતે બજાવવાન થશે. આ પ્રમાણે સંકલ્પ કર્યા પછી થોડીક વાર  
વિસામો ખાઈને ફરીથી સંકલ્પ કરો કે:—મેં સ્થાપન કરેલા પ્રાણ  
પ્રવાહની સહાયતાને લીધે મારું મગજ, મારા જ્ઞાન તંતુઓ જોઈએ  
તેવા મજબુત થયા છે. જોઈએ તેવા શાન્ત થયા છે. પોતાનું  
કાર્ય જોઈએ તેવી રીતે કરવાને યોગ્ય બન્યા છે. જેથી મને હવે

કોઇ પણ જાતની ઉપાધિ, કોઇ પણ કાર્ય કરવામાં કડીબુતા, બંધ, કાયરતા, હિંદાસીનતા કે અણુમતો નથી. મારું કાર્ય કરવાનો મારો હવે હું સ્વચ્છ, સરળ અને ઉપાધિ રહિત નિષ્કટક જોઈશું. અને તેથી મારા કાર્ય સિદ્ધિના મારો સીધો સાધ્યો જોઈશું. જેમાં અને સફળતા, શ્રેષ્ઠતા, શક્તિ, હિંસાહ અને દીવ્યતાનો અનુભવ આવે છે. જેથી મારું તન, મન તે કાર્ય કરવાને વધારે અને વધારે બળવાન, વધારે અને વધારે હિંસાહિત થતું જાય છે. વધારે અને વધારે બળવાન, બળવાન, બળવાન, બળવાન, બળવાન, બળવાન અને બળવાન વધારે અને વધારે હિંસાહિત, હિંસાહિત, હિંસાહિત અને હિંસાહિત.

તમે કદાચ અજાણા જાતિ હો અને અનિયમિત રૂતના દરદ-થી પીડાતા હો, તો હમણાં બંધકાશના દરદ વિષે બોલતાં સમજાવવામાં આવ્યું છે તે મુજબ “અમુક સમયે પુરતા પ્રમાણમાં રૂત આવવું જોઈએ, એવો દૃઢ સંકલ્પ કરો.” એક વખતનું રૂત દર્શન મયાને ત્રણ અઠવાડીયાં વીત્યા પછી રાત્રિ દિવસ એવા મંત્રનો જપ મનમાં જપ્યાજ કરો કે:-“જરાબર અમુક દિવસે રૂત આવવું જોઈએ અને પછી જેમ જેમ સમય નજીક આવે તો જા્ય તેમ તેમ વિશેષ આતુરતાવાળા થશો તો ધારેલા સમયે જરાબર મોઝ્ય પરીણામ આવશેજ. જો કે કેટલાએક અપવાદ બર્મા કેસોમાં કદાચિત નિર્ધારિત સમય બંધાવાને એકાદ, બે મહીનાઓ ફાગટ જશે. પરંતુ જો તમે એક સરખા હિંસાહથી, એક સરખી દૃઢતાથી તમારા સંકલ્પને વળગીજ રહેશો તો આખરે ઇચ્છિત ફળ મેળવશોજ.

વળી કદાચ તમારી સ્થિતિ ગર્જવાળી હોય તો અધમતાને ઉપભવનારા બધા સંકલ્પ-વિકલ્પોનો પરીત્યાગ કરીને અહોનિશ એવા વિચારોમાં મગ્નગુણ રહેજો કે:-હું જે બાળકને જન્મ આપી-ય, મારાથી જે બાળકનો પ્રસવ થશે તે સૃષ્ટિ ઉપર આજ સુધી-માં જન્મ પામેલાં હરકોઈ મનુષ્યો કરતાં ખરેખર ! વિશેષ બુદ્ધિ-માન, વિશેષ બળવાન, વિશેષ શક્તિવાન, વિશેષ આયુષ્યવાન, વિ-શેષ આરોગ્યવાન થશે કારણ કે:-

I am the owner of the sphere  
of the Seven Stars, and the Solar year;  
of ceasars hand and Plato's brain,  
of Lord christ's heart and Shakespeare's strain

હું આકાશની, સાત તારાઓની અને સૂર્યમંડળની માલીક છું. વળી સોઝરના હાથો, પ્લેટોના મગજ, ઇશ્વરના અંતઃકરણની અને સેકસપીયરના વંશની પણ માલીક છું. કારણ હું સાક્ષાત્ ઇશ્વરની દીવ્ય મૂર્તિ સ્વરૂપ હોવાથી એ બધાં મારામાંથીજ ઉદ્ભવ્યાં છે. મારામાંથી પેંદા થયાં છે. અને તેથી આ ગર્જામાંથી જે બાળક પ્રસવ થાય તે પણ ખરેખર દિવ્ય અર્થાત્ ઇશ્વર સદસ્ય રૂપ, ગુણ, પરાક્રમ, બળ, બુદ્ધિ, પ્રકૃતિ વાળુંજ થવાને મારી પ્રાણ શક્તિનો એક મહા પ્રવાહ એ બાળકમાં હું સ્થાપિત કરું છું જેથી તે ખરે-ખર દિવ્યજ થશે. દિવ્યજ થશે. થશે ધરો અને થશેજ.

જે કદી તમને ફેફસાનું દરદ હોય તો પ્રાણ શક્તિનું સં-ચાલન કરતાં કરતાં જ્યારે તમારા હાથો ફેફસાં ઉપર આવી પહોંચે

ત્યારે તેઓને ત્યાં આગળજ સ્થાપિત કરીને પછી એવો સંકલ્પ કરજો કે:—“ હું જે શ્વાસ મુકું છું તેવી મારફતે મારા શરીરનું પોષણ કરતાં, મારા શરીરની ક્રિયા ચલાવતાં મલિન થયેલાં, અશુદ્ધ થયેલાં તત્ત્વો દૂર કરું છું અને જે શ્વાસ અંદર લેઉં છું તેની મારફતે વિશ્વના મહા પ્રાણુમાંથી નવિન તત્ત્વોને હાખલ કરું છું. જેથી મને દીનપ્રતિદીન નવજીવન, નવિન બળ, નવિન આરોગ્ય માત્ર થતું જાય છે. મારાં ફેફસાં, મારાં હૃદય દીનપ્રતિદીન વજ્ર જેવું મજબુત બનતું જાય છે. અને તેથી તે થોડાજ સમયમાં તદ્દન આરોગ્યતામય સ્થિતિને પ્રાપ્ત કરશે. કરશે, કરશે, કરશે અને કુંશેજ.”

આ પ્રમાણે તમે જે જે અવયવની સ્થિતિ બદલવા ઇચ્છતા હો, જે જે અવયવને રોગરહિત કરવા માગતા હો, તેજ અવયવની ઉન્નતિનું ચિંતન કર્યાં કરશો, તેજ અવયવ આગળ હાથોને અટકાવીને બહારંધ્રમાંથી આણેલા પ્રાણુશક્તિના પ્રસારને સ્થાપન કરશો તો તમને માલમ પડશે કે તમે જે અવયવ માટે જેવું ચિંતન કરો છો તેવાજ પ્રકારની સ્થિતિ તે ધીમે ધીમે બદલવા કરે છે. આ વિધિમાં કંઈ પણ જાદુ નથી, કંઈ પણ મુક્ત મંત્ર નથી, કંઈ પણ હુપો ભેદ નથી, પરંતુ માત્ર એજ રહસ્ય રહેલું છે કે તમે દૃઢ નિશ્ચયથી મનમાં જેવા પ્રકારનો વારંવાર સંકલ્પ કરો છો તેવું પ્રતિબિંબ આંતર મન ઉપર પડે છે અને તેથી તમારા શરીરનું બંધારણ પણ બદલાઈને તેવીજ સ્થિતિ પાળું થાય છે.

તમારામાંના ધણીખરા એમજ ધારણે કે દુઃખ અને દરદો ન્યાયુદ્ધ કરવાનો જે વિધિ અમને બતાવવામાં આવ્યો તે ધણોજ સાદો, ધણોજ નજીવો છે, અને તેથી એના કરતાં કંઈક ઊત્તમ રહસ્યવાળો, ગુપ્ત વિધિ બતાવ્યો હોત તો વધારે સારું થાત, વગર શીઘ્રતાથી દરદો દુર કરી શકાત. પરંતુ હું તમને જે કહું છું તે ખાત્રીપૂર્વક માનજો કે “દરદો ન્યાયુદ્ધ કરવાને સૌજન્યમાં આ કરતાં ખીજો કોઈપણ રસ્તો ઊત્તમ નથી” અને તેથી વગર કારણે તેમાં કોઈપણ જાતનો આડંબર, કોઈપણ જાતની ગુપ્તતા, કોઈપણ જાતના મંત્રો ઉમેરવા ઇચ્છતો નથી. કારણ મંત્રોનો ઉપયોગ પણ અમુક કાર્ય સિદ્ધ કરવાનો દૃઢ વિશ્વાસ ઊત્પન્ન કરવાને માટેજ છે. એટલુંજ નહિ પરંતુ મંત્રો પણ ત્યારેજ ફળીમૂત થાય છે કે જ્યારે દૃઢ શ્રદ્ધાથી તેઓનો અનેકવાર જપ કરવામાં આવે છે. મંત્રો એ પણ અમુક કાર્ય થાઓજ એવો આંતર મનને આદેશ કરનારા એક જાતના સંકલ્પોજ છે, અને તેથી તેઓ પણ દૃઢ નિશ્ચયથી જપાય તોજ ફળને આપે છે. પોપટની માફક વિચાર કર્યા સિવાય દૃઢ સંકલ્પ સિવાય કેવળ બખડી જવાથી કંઈપણ સિદ્ધિને આપતા નથી.

હું તમને એવો આગ્રહ કરતો નથી કે દરેક વિધિ કરતી વખતે મેં જે શબ્દો બતાવ્યા છે તેઓનોજ બોલવામાં ઉપયોગ કરો. તમારા વિચાર પ્રમાણે એ કરતાં જો કોઈ ખીજા સારા શબ્દો માલુમ પડતા હોય તો બેલાશક તેઓનો ઉપયોગ કરજો. પરંતુ તમે જે શબ્દો બોલો તે પુરું દૃઢતાવાળા સંકલ્પ બળથી બોલજો. કારણ એ સિવાય કોઈ પણ વિધિથી તમને જોઈએ તેવો ફાયદો થશે નહિ.

આજકાલના ફેલાએક મહાત્માઓ, ફેલાએક મોગીઓ  
 એવો દાવો ધરાવે છે કે જે રીતનો, જે વિધિઓનો, જે મંત્રોનો  
 તેઓ ઉપયોગ કરે છે તે રીતો, તે મંત્રોજ માત્ર શ્રેષ્ઠ છે, પુર્ણ  
 છે, ઇચ્છિત ફળને આપવાવાળા છે, અને તે સિવાયની બીજી વિ-  
 ધિઓ, બીજા મંત્રો અપૂર્ણ છે, અલ્પ ફળદાયી છે. પરંતુ આમ  
 કહેવું એ માત્ર એક પ્રકારની ભૂલ, એક પ્રકારની ભ્રમભ્રાજ છે.  
 કારણ દરેક વિધિઓ, દરેક મંત્રો કેવળ એકજ શક્તિવડે સિદ્ધ  
 થાય છે, દરેક કાર્યમાં એકજ બળ કામે લાગે છે અને તે અન્ય  
 કંઈ નહિ પરંતુ કેવળ પ્રાણશક્તિવડે સિદ્ધ થાય છે, અને તે શક્તિ  
 કેવળ દૃઢ સંકલ્પ બળના પ્રતાપથીજ કામે લાગે છે. પરંતુ તે  
 શક્તિ જાગૃત કરવાની, તે બળ પ્રાપ્ત કરવાની તે દરેક મહાત્મા-  
 ઓની રીતોજ કેવળ જુદી છે. જ્યારે આમ છે ત્યારે શા માટે  
 એવું માનવું જોઈએ કે કેવળ આપણી પાસે જે વિધિ છે તેજ  
 માત્ર શ્રેષ્ઠ છે, સંપૂર્ણ છે, અને બીજાઓના વિધિ અપૂર્ણ છે.  
 અથવા તો એમ પણ શા માટે માનવું જોઈએ કે આપણી વિધા,  
 આપણા વિધિઓ અપૂર્ણ છે, અને બીજાની વિધિઓ પૂર્ણ છે.

એક અજ્ઞાન બાળકના જેવી સમજના આવા વિચારને દુર  
 કરો અને તે રીતને પસંદ કરો કે જે વધારે સાદી, વધારે સરળ  
 અને વધારે અનુભવિક હોય. આજ સુધી પ્રચારમાં આવેલી સમગ્ર  
 રીતોના મેં અનુભવ લીધો છે. અને તેઓ બધીમાંથી જે રીત મને  
 વધારે અનુકૂળ આવી છે, વધારે સરળ જણાઈ છે, વધારે ફાયદા-  
 કારક માલમ પડી છે તેજ તમને કહેવામાં આવી છે. છતાં હું  
 તમને એમ કહેવા નથી માગતો કે મારી બતાવેલી રીતજ શ્રેષ્ઠ છે.

આરી બતાવેલી રીતજ વધારે કિંમતી છે માટે તમે એનોજ ઉપ-  
 યોગ કરજો. કારણ જે રીત પ્રમાણે કાર્ય કરવું તમને વધારે  
 અનુકૂળ, વધારે પ્રિય હશે, જે વિધિ ઉપર તમને વિશેષ શ્રદ્ધા  
 હશે તેજ વિધિ તમારું વિશેષ શ્રેય કરશે. પરંતુ એવું ધારતા  
 નહિ કે તમારો વિધિ બીજાઓના વિધિઓ કરતાં સારો છે તેથી  
 વિશેષ ફાયદો કરે છે. કારણ સારું પરીણામ કોઈપણ વિધિના  
 સાધવતને લેઈને આવતું નથી. પરંતુ તે વિધિનો ઉપયોગ કરનારની  
 વિશેષ શ્રદ્ધાને લેઈનેજ આવે છે. કેટલાંએક મનુષ્યો કોઈપણ વિ-  
 ધિના અભ્યાસની શરૂઆતમાંજ જોઈએ તેવું ફળ મેળવી શકે છે.  
 ત્યારે બીજાઓને ધીમે ધીમે સફળતા મળે છે એનું કારણ માત્ર  
 જેના તેના મનની દૃઢતા, અદૃઢતા, શ્રદ્ધા, અશ્રદ્ધા ઉપરજ આધાર  
 રાખે છે. કેમકે દરેક કાર્યની સફળતા કિંવા અસફળતા થવાને શ્રદ્ધા  
 એ ખાસ આવશ્યકીય મુદ્દો છે. દરેક મનુષ્યમાં દરેક કાર્ય કરવાની  
 શક્તિ તો રહેલી હોયછેજ, કારણ શક્તિ એ કંઈ કોઈની પોતાની  
 જનત મીલકત નથી. પરંતુ કુદરતી ચીજ છે અને તેથી સર્વેને એક  
 સરખીજ બક્ષવામાં આવી છે. પરંતુ અમુક મનુષ્યનાથી અમુક  
 કાર્ય થઈ શકે કે કેમ તેનો આધાર માત્ર તેના મનની દૃઢતા, તેના  
 મનની શ્રદ્ધા, તેના મનના હિતસાહ ઉપરજ રહેલો છે. અને તેથી  
 જ્યારે અમુક કામ 'હું' કરી શકીશજ એવો જેના મનનો સંપૂર્ણ  
 વિશ્વાસ હોય છે તેની શક્તિ બેહી જાગૃત થાય છે જેથી તે પો-  
 તાના કાર્યમાં બેહી સફળતા મેળવે છે. અને હ્યુપચુ મનવાળાની  
 શક્તિ ઢંગધડા વિનાનું કામ કરે છે જેથી તે મોડી સફળતા  
 મેળવે છે કિંવા નિષ્ફળ પણ થાય છે. આ ઉપરથી શું એમ સમ-



જવું કે પોતાના કાર્યમાં નિષ્ફળ થનારનામાં તે કાર્ય કરવાની શક્તિ નહોતી? ના, એમ નહોતું, પરંતુ તેના મનમાં દૃઢ વિશ્વાસની ખામી હતી.

આ ઉપરથી હવે તમારી શંકા, તમારી ભ્રમણા કેવળ દુરભાગ દશે કે કોઈપણ કાર્યમાં સફળતા પ્રાપ્ત થવી, કિંવદ નિષ્ફળતા મળવી એ તે કાર્ય કરનારની મનોવૃત્તિ ઉપરજ આધાર રાખે છે. જેમ સાધારણ કાચમાં પડેલા પ્રકાશથી કંઈ વિશેષ થઈ શકે છે. તેથી બહુ ઓછી સૂર્યના કિરણો મધ્ય ગિન્દુમાં એકત્ર થાય છે તેથી એવી ગરમી ઊત્પન્ન થાય છે કે તેના પ્રકાશનું મધ્ય ગિન્દુ જે વસ્તુ ઉપર પડે છે તે તત્કાળ સળગી ઉઠે છે. આવીજ રીતે બટકતી મનોવૃત્તિથી કોઈપણ કાર્ય સિદ્ધ થતું નથી. પરંતુ બધી વૃત્તિઓને અર્થાત્, તન, મન અને ઇન્દ્રિયોને એકજ કાર્યમાં તીવ્ર લાગણી વડે સ્થિર કરવાથી તમારામાં શુભ રહેલી પ્રાણશક્તિ જગૃત કરાય છે. પોતાના સ્થાનેથી ચલિત કરી ઇચ્છિત અવયવમાં લેઈ જવાય છે. અને તેના વડે દરદી અવયવને બળ આપી, પોષણ આપી, દુરસ્ત કરાય છે. પરંતુ એમ કરતી વખતે તમારા મનમાં જે કોઈ પણ પ્રકારની અશ્રદ્ધા, કોઈપણ પ્રકારની શંકા હોય તો તેજ માત્ર આડે આવે છે. અને તેથી તમારામાં આજ સુધી જડ ધાલી વસેલા શંકા, રોગો અને દુઃખો ઊત્પન્ન કરનારા સઘળા મલીન વિચારોને આજથીજ તિલાંજલિ આપો. કારણ એવા વિચારો વારંવાર એ મનમાં લાવવાથી તમારું કંઈ પણ શ્રેય કરી શકે તેમ નથી. જે કોઈ હું દુઃખી છું, દરદી છું, કંઠાળ છું એવા વિચારો નિરંતર

કર્મ કરે છે તે આનંદથી વિમુખજ રહે છે. અનાશય, દુઃખ અને મૃત્યુને બેહુ બેહારે છે અને અહોનિશ પોતાની સાથે શોકનું વાતાવરણ લેખને ફરે છે, અને જે કાંઈ ઉન્નતિના વિચારોમાં રમે છે તે બેહલી મોડી ઉચ્ચ સ્થિતિનેજ પ્રાપ્ત કરે છે.

આ પ્રમાણે આત્મચિકિત્સાનો તમને જે એક ઉત્તમ, અનુભવિક અને ક્રિયા શ્રદ્ધ વિધિ બતાવવામાં આવ્યો તે વિધિને માત્ર તમારા પોતાનાંજ દરદો મટાડવાના માટે નહિ પરંતુ ખીજાઓનાં દરદો નાબુદ કરવામાં પણ તમે ઉપયોગ કરી શકશો. પરંતુ એમ કરવામાં ફરક માત્ર એટલોજ છે કે જેવા સંકલ્પો તમારી જાત માટે કરવાના કલ્યા છે, તેવાજ સંકલ્પો તમારા બદલે ખીજાના માટે કરજો. પ્રાણ સંચાલનનો વિધિ જેવી રીતે તમારા શરીર ઉપર કરવાને સમજાવવામાં આવ્યો છે. તેવીજ રીતે ખીજાના શરીર ઉપર તમારા હાથોવડે કરજો. અને પછી તમે અજાયબ થશો કે ખીજા મનુષ્યનું દરદ ફેટલી ઝડપથી તમે નાબુદ કરી શક્યા છો. વળી દરદી મનુષ્ય તમારા ઉપર શ્રદ્ધાવાળો હશે, તમે જે ક્રિયા કરો છો તેનાથી અવશ્ય તેનું દરદ નાબુદ થશે એવી માનીનતાવાળો હશે તો વિજળીના વેગ જેટલી શીઘ્રતાથી તમે તમારી ક્રિયામાં વિજળી નિવડશો. આ દેશમાં આજકાલ અનેક મનુષ્યો ખીજાને કરડેલા સાપ, વીંછી વિગેરેનું ઝેર ઔષધ સિવાય ફેવળ મંત્ર વડે ઉતારી શકે છે. આધાશીશી, ચુંક, શળ, શિરોરોમ, તાવ વિગેરે દરદો નાબુદ કરે છે. જૂત, પ્રેત, પિશાચ વિગેરેના વળગાડના બેહ અને દુર કરી શકે છે એ બધું શાને લેખને થાય છે તે તમે જાણો છો ? શું એમાં કંઈ જાદુ છે ? શું એમાં કંઈ ગુપ્ત બેદ છે ? ના,

એમાંનું કંઈ નથી, પરંતુ એવું કાર્ય કરનાર ઉપર દરદીનો દહ અદ્વતા અને કાર્ય કરનારનો પોતાના વિધિ ઉપર દહ વિશ્વાસ એજ મૂખ્ય કારણ છે. અને એ મુજબના અસ્પર્શના વિશ્વાસથી, અસ્પર્શના મનની દહતાથી એકના બદલે એવડું બળ ઉત્પન્ન થાય છે, એવડી પ્રાણુશક્તિ ભગૃત થાય છે જેથી તાત્કાલિક ફળ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે.

જ્યારે આ પદ્ધતિ પ્રમાણે ઉપચાર કરવામાં આવે ત્યારે શરીર ઉપરથી કપડાં દુર કરવા કે કેમ એ વિચારવું અગત્યનું છે. અને તેથી તેનું સમાધાન એ છે કે કપડાં દુર કરવાં એ કંઈ ખાસ જરૂરનું નથી, તોપણ જો બની શકે તો કપડાંને દુર કરવાં અથવા તો જેમ અને તેમ ઓછાં રાખવાં એ વધારે ફાયદાકારક છે. કારણ પ્રાણુનું સંચાલન કરતી વખતે હાથોને જે ખસેડવામાં આવે છે તેઓનો સ્પર્શ જો ચામડાને થતો રહે તો વિશેષ સરળતાથી પ્રાણુનો પ્રવાહ વહી શકે. અને તેથી સવાર, સાંજ વિગેરે જે સમયે એકાંતમાં બેસી આ ક્રિયા કરવાની અનુકૂળતા હોય તે સમયે કપડાં સિવાયજ આ પ્રયોગ કરવો જોઈએ, અને એ સિવાય બાકીના સમયમાં સાધારણ કપડાં હોય તો કંઈ વાંધા જેવું નથી.

સવાર, સાંજ એકાંતમાં બેસીને ખાસ એમુક વ્યાધિ નાશુદ્ધ કરવાને આ ક્રિયાનો અભ્યાસ કરવાને તમને કહેવામાં આવ્યું તે ઉપરાંત સાર્વદેહિક હિતના માટે દિવસના દરેકાં જાગમાં જ્યારે, તમને પાંચ, દશમિનિટનો અવકાશ મળે, પાંચ, દશમિનિટની એકાંત મળે ત્યારે ત્યારે પણ તમારા મનની સધળી ભ્રમણાઓ, ભાંજમડો, વ્યંતાઓ દુર કરી પ્રસન્ન ચિત્તથી આ ક્રિયાનું અનુદાન કરજો.

અસન્ન ચિત્તથી એક આસન ઉપર બેસીને થોડા એક પ્રાણાયામ  
અથાત્ દીર્ઘ શ્વાસોશ્વાસ લેવા મુકવાની ક્રિયા કર્યા બાદ પાંચ,  
દશ વખત ઝંકારનો ઉચ્ચાર કરજો, અને પછી આસન ઉપર  
સાં જઈને પ્રથમ કલા મુજબ શિથિલ થવાની ક્રિયા કરજો. શિ-  
થિલ થવું એ ધણુંજ અગત્યનું છે. આજકાલના પ્રવૃત્તિના જમા-  
નામાં દરેક ઉદ્યોગી મનુષ્યના જ્ઞાન તંતુઓને એટલો બધો ત્રમ  
પડે છે કે જો ને દિવસમાં પાંચ, દશ વખત પણ શિથિલ થવાનો  
અભ્યાસ ન રાખે તો તેનું જીવન અલ્પ સમયમાં ક્ષીણ થાય છે.  
અને તેથી એ પ્રમાણે તન અને મનને બરાબર શિથિલ કર્યા પછી  
તમે નેત્રો માંથીને એવા કલ્પના કરજો કે:-તમારી આસપાસનું  
અણુ વાતાવરણ એક પરમ ચેતનથી ભરપૂર છે. તે ચેતન  
વિધિબધાપી છે, અને તેની અંદર તમે એટલા બેઠા છો. આ-  
ખા જગતમાં એક માત્ર તમે અને એ ચેતનના સમુદ્ધ સિવાય  
અન્ય કંઈ હજી નહિ. એ ચેતનનાં મોજા ચારે બાજુએથી  
એક પછી એક એમ તમારા શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે. જે  
તમારા શરીરની દરેક રંગેરંગ અને અણુએ અણુને નવા બ-  
નાવે છે જેથી તમારું રૂધિર સ્વચ્છ બની નિરામય વેગથી  
દરેક નાડીએ નાડીમાં વહન કરે છે. તમારું દૃઢ્ય, અને  
ફેફસાં પોતાનું કાર્ય નિયમિત રીતે કરે છે. તમારું જઠર  
ઉત્તમ રીતે અન્નનું પાચન કરે છે, તમારાં આંતરડાં નિરૂપ  
થોડી મળને બહાર ધકેલી દે છે, અને તેથી દિન પ્રતિ દિન  
તમે વિશેષ બળવાન, વિશેષ મજબુત, વિશેષ આરોગી,  
વિશેષ તેજસ્વી, વિશેષ શુદ્ધિ, વિશેષ શક્તિ વાળા બન-  
તા જાઓ છો.

આ સિવાય વળી જ્યારે તમે દિવસના બન્ને કામથી નિવૃત્ત થાવો ત્યારે સુવા જાઓ ત્યારે ઉઘી જતા પહેલાં પથારીમાં ચાલુ મુઠ્ઠા રહી થોડા દીર્ઘશ્વાસ લેખ શિથિલ થયા પછી પ્રાણ શક્તિનું સંચાલન કરીને પછી માથું, કપાળ, કણ, નેત્રો, ગળું, છાતી, હૃદય, ઉદર, હાથ, પગ વિગેરે દરેક અવયવો ઉપર હાથોને થોડી થોડીવાર અટકાવતા રહી એવી પ્રયત્ન બાવના કરવું કે:- આ પ્રત્યેક અવયવો પોત પોતાનું કાર્ય નિયમિત રીતે કરે છે. આમ કરતી વખતે જો તમારા કામ અવયવમાં ખાસ વ્યાધિ હોય તો તે અવયવ ઉપર વધારે સમય સુધી હાથ રાખીને “ હવે તે વ્યાધિ નિર્મૂળ થાય છે ” એવી બાવના કરવું. દૃઢ શ્રદ્ધા વડે તમોએ કરેલી એ બાવનાનો પ્રભાવ, એ બાવનાની શક્તિ ઓછી સમજશો નહિ. કારણ તમારા એકાગ્ર મન વડે થયેલી બાવના શરીરની સ્થિતિને તો શુ પરંતુ આખા જગતની સ્થિતિને ફેરવી નાંખવાને સમર્થ છે. અને તેથીજ ભગવાન શ્રી કૃષ્ણે ગીતામાં પણ કહ્યું છે કે:-  
 અથા એવ “ મનુષ્યાણાં કારણં બંધ મોક્ષયોઃ ॥ ” મન એજ મનુષ્યના બંધન અને મોક્ષનું કારણ છે.

આ પ્રમાણે ક્રિયા કર્યા બાદ જ્યારે તમારા નેત્રોમાં નિદ્રા ફેરાવા માંડે ત્યારે તમે એવી બાવના કરવું કે:- મને કાંઈપણ પ્રકારની ઉપાધિ રહિત સુખમય નિદ્રા પ્રાપ્ત થાઓ, અને સવારના જ્યારે હું જાગી ઉઠું ત્યારે મારું શરીર પૂણ રીતે સ્વસ્થ અને તાજુ થાઓ. મગજ દલકું અને પ્રફુલ્લ થાઓ. મળનો ખુલાસો થઈ જાઓ. “ આ પ્રમાણે બાવના કરતાં કરતાં ઉઘી જવું. અને અંછી સવારના જાગશે ત્યારે તમારું શરીર તમે જેવી બાવના

કરીને સુઈ રહ્યા હતા તેવીજ સ્થિતિમાં આવેલું જોશો. જેથી  
 જીક્યા પછી તમારા શરીરનાં પ્રત્યેક અંગોને પ્રેમથી નિહાળજો અને  
 નેત્રો બાંધ કરી પછી દેહપના કરજો કે:-મારું શરીર વળ જોવું  
 અજ્યુત છે. મારા હાથ, પગ તેમજ દરેક અવયવોના સ્નાયુઓ  
 કઠીણ અને મદા બળવાન છે. મારા શરીરના કોઈ પણ ભાગમાં  
 રોગ નથી. કેમકે મારું આખું શરીર અલૌકિક ચેતનથી ભર-  
 પુર થયું છે.

આ ઉપરાંત વળી સવારના પહેલા પહોરમાં જ્યારે સૂર્યની  
 તાપ બહુ હિમ્ર ન હોય ત્યારે એક વચ્ચ પહેરાને બાકીનું બધું  
 શરીર ઉઘાડું રાખીને અથવા જે જરૂર જણાતી હોયતો માથા  
 ઉપર એક કપડાનો કટકો હાંપીને પછી સૂર્યના પ્રકાશમાં જેસી  
 નેત્રો મીંચીને એવી કલ્પના કરજો કે:-જે સૂર્યનાં કિરણો તમારા  
 શરીર ઉપર પડે છે, અને વળી જે કિરણો તમારી આસપાસ પથ-  
 રાએલાં છે, તે સર્વમાં રહેલી શક્તિ તમારા શરીરમાં પ્રવેશ કરે  
 છે. " તમે જાણો છો કે વિશ્વના કોઈપણ પદાર્થ કરતાં સૂર્યમાં  
 વિશેષ પ્રાણ શક્તિ રહેલી છે? કેવળ પ્રાણ શક્તિનો અપૂર્વ ભંડાર  
 જ ભરેલો છે ? અને તે તેનાં કિરણો દ્વારા વિશ્વમાં બધાં પદાર્થ  
 માત્રને જીવન અર્પે છે ? વિશ્વના પ્રાણનું પોષણ કરે છે ? એ  
 શક્તિનું તમને ખતાવવામાં આવી તે ક્રિયાવડે આકર્ષણ કરી શકાય  
 છે. અને તેથી પ્રાચીન ઋષિઓ સૂર્યનું પૂજન કરતા, અર્ચ્યા આપ-  
 તા, આવાહન કરતા, ઉપસ્થાન કરતા તેમજ સૂર્યના પ્રકાશમાં  
 જેથીને સંધ્યાવંદનાદિ કાર્યો કરતા તેનું તાત્પર્ય એ હતું કે તેઓ  
 જોમ કરીને સૂર્યમાંથી પ્રાણશક્તિ તેમજ " રડીયમ " જેવાં બીજાં

આયુષ્ય વર્ધક તત્વોને શરીરમાં ખેંચી લેતા. જેથી તમે પણ આ ક્રિયાનો અભ્યાસ કરશો તો ચેડીવારમાંજ તમારું શરીર કાંઈ અસાધ્ય વિજ્ઞાનિક શક્તિથી ભરપૂર થશે અને તમને નવું જીવન પ્રાપ્ત થયું છે એવો અનુભવ આવશે. માટે જીવનની ખરી લહેજતનો તમારે અનુભવ કરવો હોય તો અવશ્ય આ વિધિનો અભ્યાસ કરજો. આ સિવાય વળી જ્યારે તમે જળ પીતા હો ત્યારે તે હિતાવગ્નીથી એકદમ ગટગટાવી ન જતાં ઘુંટડે ઘુંટડે પીમેથી પીજો, અને એ વખતે એવી ભાવના કરજો કે પાણીમાં પણ શક્તિ વર્ધક તત્ત્વ છે, પાણીમાં પણ પ્રાણ તત્ત્વ છે જે મારા શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે. વળી જ્યારે તમે ભોજન લ્યો, ત્યારે પણ તેમાંથી પોષક તત્ત્વોને અદ્યક્ષ કરો છો એવી ભાવના દરેક કોણાએ કરતા રહેજો. તમે શ્વાસ લ્યો ત્યારે પણ અત્યેક શ્વાસ મારફતે વિશ્વના મહા પ્રાણ-મંથી નવિન પ્રાણ શક્તિનો તમારામાં સંચય કરો છો અને શ્વાસ છોડતી વખતે તમારા શરીરમાંનાં મલીન તત્ત્વોને બહાર કાઢો છો એવી ભાવનામાંજ રમ્યાં કરજો. આ ઉપરાંત વળી હમેશાં પ્રસન્ન ચિત્તથી રહેજો, ચિંતા, ભય, શંકા, હિંસાનીતા વિગેરેને કદીપણ તમારા અંતઃકરણમાં સ્થાન આપતા નહિ, તેમજ બીજા મનુષ્યના મોટેથી પણ એવા વિકારોને ઉત્પન્ન કરે એવી વાતો સાંભળતા નહિ. તમારા શરીર તથા મન ઉપર તમારોજ પૂર્ણ અધિકાર છે, તમારા સિવાય બીજો કોઈ પણ તેના માલિક નથી; અને તેથી તમે તેને જેવી સ્થિતિમાં મુકવા ઇચ્છો છો તેવી સ્થિતિમાં મુકી શકો છો. એમાં કંઈ પણ સંશય નથી એ વાત હમેશાં સ્મરણમાં રાખજો. તમે કોઈ પામર પ્રાણી નથી, પરંતુ સાક્ષાત્ પર બ્રહ્મની દિવ્ય

મૂર્તિજ છે, અને તેથી તમે જે જે ઇચ્છાઓ કરો તે, તે બધી સિદ્ધ કરવાને શક્તિવાન છો, એ વાતનો દૃઢ નિશ્ચય રાખજો. જો આ પ્રમાણે દૃઢ શ્રદ્ધા, દૃઢ નિશ્ચયવાળી મનોવૃત્તિ રાખીને વર્ત-  
 થોતો કાષ્ટપણુ જાતના આધિ, બ્યાધિ, ઉપાધિ, બય, શોક, ચિંતા, દીનતા કે પામરતા કદીપણુ તમને સ્પર્શ કરી શકશે નહિ. તમારું શ્વિર નાડીઓમાં બડબડાટ વહેવા માંડશે તમારું મંદ પડેલું હૃદય પૂર્ણ બળથી ઉછળા મારીને ધબકી ઉઠશે. તમારા નિસ્તેજ થયેલાં નેત્રો દિવ્ય તેજથી દીપવા લાગશે—તમારો મંદ પડેલો જઠરાગ્નિ વૈશ્વાનર રૂપે પ્રગટ થશે. અને તેથી તમે અપૂર્વ બળ, અપૂર્વ બુદ્ધિ, અપૂર્વ આરોગ્ય, અપૂર્વ જીવન, અપૂર્વ સુખ, અપૂર્વ શાન્તિની ખરી મહા અનુભવશો, માત્ર વિશ્વાસ રાખો. આત્મ શ્રદ્ધા રાખો. તમને ખતાવેલી વિધિને આચારમાં મૂકો અને પછી જુઓ કે કેવું અજાયબ પરીણામ આવે છે.

### પ્રકરણ ૬ હું.

પ્રાણશક્તિ દ્વારા અલૌકિક સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત કરવાની ક્રિયાઓ.

પ્રાણ શક્તિને જાગૃત કરી તેના સંચાલન વડે લિંગ લિંગ દરદોને કેવી રીતે દુર કરવાં એ સળાધિ તમને સમજાવામાં આવ્યું. હવે શું તમારી એવી ઇચ્છા છે કે જે, જે મનુષ્યો જે, જે પ્રા-  
 ણીઓ તમારા સંસર્ગમાં આવે તે દરેકને વશ કરી તેઓની પાસે તમારી ઇચ્છામાં આવે તેવાં કાર્યો કરવાની શક્તિ પ્રાપ્ત કરવી કે અથવા તો શું તમારી એવી ઇચ્છા છે કે પોતાને કિંવા બીજા-



એને ભવિષ્યકાળમાં પ્રાપ્ત થનારી સ્થિતિની હકીકત સમજવી ? અથવા તો શું એવી ઇચ્છા છે કે ઘણાં વર્ષો પૂર્વે તમને છોડીને એકાએક અદૃશ્ય જન્મત્માં ચાલ્યાં ગયેલાં અર્થાત મરણ પામેલાં સગાં, વહાલાંઓ સાથે ફરીથી વાતો કરવી ? જો આવી અગર તો શ્રીમદ્દેવો પશુ સાધારણ મનુષ્ય શક્તિની બહારની ઇચ્છા પૂર્ણ કરવાની વૃત્તિ હોય તો તેની સફળતા માટે હવે હું જે કંઈ કહું છું તે સક્ષ પૂર્વક સાંભળો.

### વશીકરણ વિદ્યા અથવા મોહીની.

આ અખિલ વિશ્વ પ્રાણ શક્તિથી એટલે પ્રોત બરેલું છે, જડ અને ચૈતન્ય ચળ અને અચળ સઘળા પદાર્થો એ શક્તિથી ભરપુર છે, સમસ્ત વિશ્વનું એકપણ અણુ, રણુ, એ શક્તિ સિવાય ખાલી નથી એ વાત તમને સમજાવવામાં આવી છે. એ પ્રાણમાં સુખ્ય ગુણ આકર્ષવાનો છે, જેથી તે દરેક વસ્તુ, વિચાર, વાયુ વિગેરેનું આકર્ષણ કરે છે. મનુષ્ય જે, જે ખાય છે, પીએ છે, જે, જે પ્રાણી, પદાર્થ વિગેરેના સંબંધમાં આવે છે, જેવા જેવા વિચારોમાં મગ્ન રહે છે તે સર્વના ગુણ ધર્મોની અસરનું તેવા પ્રાણમાં આકર્ષણ થાય છે, જેથી પ્રાણના ગુણ, ધર્મ, પ્રાણજતા, નિબંધતા, પવિત્રતા, અપવિત્રતા વિગેરેમાં ફેરફાર થાય છે, એટલુંજ નહિ પરંતુ શરીરના બંધારણમાં પૃથ્વી, પાણી, અગ્નિ, વાયુ અને આકાશ નામનાં જે પાંચ મૂખ્ય તત્ત્વો રહેલાં છે તેઓની સમાનતામાં પણ વધઘટ થાય છે, અને તેથી જે સમયે જેવા પ્રકારનો પ્રાણ પ્રવાહ શરીરમાં ચાલતો હોય છે તેને અનુસરીને તેવા ગુણ

ધર્મવાળા તત્ત્વનું બળ પણ શરીરમાં ઉદય થાય છે. આ દરેક તત્ત્વનો રંગ ભિન્ન ભિન્ન છે, અને તેથી જે તત્ત્વ પ્રબળતાથી પહેતું હોય છે તેનો રંગ પ્રાણને પણ લાગે છે, જેથી પ્રાણમાં પૃથક પૃથક રંગો પ્રતીત થવા લાગે છે.

પ્રાણમાં જેવી રીતે બીજા પ્રાણી, પદાર્થોના ગુણ ધર્મો આકર્ષવાનો ગુણ છે, તેવીજ રીતે પોતાના ગુણધર્મો, રૂપ, રંગો બહાર કાઢવાનો પણ સ્વભાવ છે. અને તેથી જુદા જુદા પ્રાણી, પદાર્થોના સમ્બંધથી ક્ષણે, ક્ષણે ભિન્ન, ભિન્ન ગુણ, ધર્મ, રૂપ, રંગવાળા સ્થિતિથી સંસ્કારિત થયેલા પ્રાણની સમસ્ત જડ, ચૈતન્ય પદાર્થોમાંથી ભિન્ન, ભિન્ન ગુણ, ધર્મ, રૂપ, રંગવાળા છાયા નિરંતર ઝળાઈ કરે છે, અને તેની અસર એક બીજા ઉપર થયા કરે છે, અર્થાત્ જે, જે પ્રાણી, પદાર્થોના સમીપમાં જે, જે પ્રાણી પદાર્થો રહે છે, જેઓ એક બીજાના સંસર્ગમાં આવે છે તેઓના છાપર એક બીજાની છાયાનો પ્રભાવ પડ્યા સિવાય રહેનો નથી. એ છાયાના રૂપ, રંગ ઉપરથી તે જે વ્યક્તિની છાયા હોય તે વ્યક્તિની કૃતિ, ગતિ, નીતિ, રીતિ, ગુણ, ધર્મ વિગેરેનું જ્ઞાન થઈ શકે છે, અને તેથી જેણે એ છાયા જોવાની શક્તિ પ્રાપ્ત કરી હોય છે તે એ બધું સમજી લેઈને પોતાને અનુકુળ આવે તેવા ગુણ, ધર્મવાળા પ્રાણીઓ તેમજ પદાર્થોના સંગ કરે છે અને પ્રતિકુળનો ત્યાગ કરે છે.

છાયાનું પ્રાપ્ત્ય એટલું બધું વિશેષ છે કે એકાદ મનુષ્યે એકાદ વખત પણ વાપરેલાં વસ્ત્રો, બરી આણેલું પાણી, રંધેલું

જનાજ, સ્પર્શ કરેલું પુરતક, તૈયાર કરેલું ખોપધ વિગેરે વસ્તુ-  
ઓમાં પણ તે, તે કર્મો કરનારની પ્રકૃતિની છાયા ગુપ્તપણે પ્રવેશ  
કરી લાંબા સમય સુધી સંચિત થઇ રહે છે અને તેથી તેનો ઉપ-  
યોગ કરનારા ખીજાં મનુષ્યોમાં પોતાની અસર મુમ રીતે દાખલ  
કરે છે. આ વાતને ધ્યાનમાં રાખીનેજ પ્રાચીન મહર્ષિઓએ એવી  
આચાર્યો ધર્મ સાત્તોમાં દાખલ કરી હતી કે:—ખીજના કશ્ચિદ્  
પાત્રમાં ભોજન કરવું નહિ. ખીજાએ પહેરેલું વસ્ત્ર ધોયા સિવાય  
પહેરવું નહિ. અપવિત્ર ગણાતી મલીન વસ્તુઓ તેમજ મલીન આ-  
ચરણોથી વર્તનારાઓ અને મલીન કર્મો કરનારાઓને સ્પર્શ કરવો  
નહિ, પ્રકૃતિમાં તામસપણું ઉપજતી શુદ્ધિને બ્રહ્મ કરે એવા  
પદાર્થો ખાવા કે પીવા નહિ. પરંતુ આજકાલના સુધરેલા મજાતા  
જમાનાનાં સુધરેલા મનુષ્યોએ હોટેલો, વીશીઓ, બ્રધરહુડો, વિષ-  
વિધ સમાજો વિગેરે સ્થાપી તેવી આચાર્યોને તિલાંજલિ આપી છે.  
તાંબા, પીતળનાં વાસણો કરતાં કાંસા કે મારીનાં વાસણો એ જા-  
યાનું શીઘ્ર આકર્ષણ કરે છે, અને વળી લાંબા સમય સુધી તેને  
ધારણ કરી રાખે છે જેથી હીન જાતિનાં મનુષ્યોનો સ્પર્શ થવાથી  
પણ તેઓ અપવિત્ર થાય છે એમ માનવામાં આવ્યું છે. સુતરાદિ  
કપડાં એવી જાયાનો એપ શીઘ્ર ગ્રહણ કરે છે, પરંતુ રેશમી કિંવા  
હીનનાં વસ્ત્રો જાયાને જલદી ગ્રહણ કરતાં નથી જેથી પોતે કિંવા  
ખીજાં મનુષ્યોએ ફેટલીએક વખત સુધી વાપરવા છતાં પણ વગર  
ધોયે એવાં વસ્ત્રોને પવિત્ર માનવામાં આવ્યાં છે. મલીન શરીર,  
મલીન મનોવૃત્તિ કે મલીન આચાર વિચારવાળાં મનુષ્યો સાથે  
સંપર્ક રાખવાથી કિંવા સ્પર્શ કરવાથી કે તેઓનો પડછાયો લેન-

આથી પણ તેનામાંથી ઝરતી મલીન પ્રાણ પ્રવાહની છાયાની અસર આપણા પ્રાણ ઉપર થઈ તન, મન, અપવિત્ર બને છે, અને તેથી એવાં મનુષ્યોનો અનુભુતાં પણ સ્પર્શ થઈ જાય તો સ્નાન કરી શરીરને શુદ્ધ કરવાનો વિધિ પ્રચલિત કરવામાં આવ્યો હતો. વળી મધ, માંસ વિગેરે મલીન તત્વોવાળા પદાર્થો ખાવા પીવામાં આવે તો તેના લીધે પ્રાણમાં મલીનતા ઉત્પન્ન થઈ મન, બુદ્ધિ વિગેરેમાં પણ અશુદ્ધતા પ્રાપ્ત થાય છે, આ કારણને લેઈનેજ આવા પદાર્થો જૂલે ચૂકે પણ ખાવા, પીવામાં આવે તો તે વમન કરી કાઢી નાંખવા ઉપરાંત તેની સ્વસ્થ અસર પણ શરીરમાં રહી હોય તો તેને અપવાસ કરી નષ્ટ કરવા ધર્મશાસ્ત્રોમાં આજ્ઞા કરવામાં આવી છે. પરંતુ આજકાલના સુધરેલા ગણ્યતા સંજ્ઞનો કે જેઓ આવી આગાઓનું સત્ય સ્વસ્થ સમજ્યા સિવાય સનાતન ધર્મ-કર્મોના ખરીત્યાગ કરી સ્વચ્છંદી વર્તનથી અનેક પ્રકારની મલીન છાયાનો ચેપ પોતાના દેહમાં દાખલ કરે છે, તેઓનું પ્રાણતત્વ વર્ણશંકરતાને ધારણ કરે અને તેથી જોઈએ તેવા બળ, બુદ્ધિ કે આગેવ્યતાથી વિમુખ થઈ તેઓની જીવનયાત્રા પણ બેહલી પુર્ણ કરે એમાં શું આશ્ચર્ય છે ?

આ રીતે પ્રાણમાં મૂખ્ય ગુણ જે આકર્ષવાનો છે. એ ગુણને લેઈને તે જેમ બીજા મનુષ્યની છાયામાં રહેલા ગુણ ધર્મોનું આકર્ષણ કરે છે, તેવીજ રીતે પ્રમળ પ્રાણવાળાં મનુષ્યો નિર્મળ પ્રાણ શક્તિવાળાં મનુષ્યોના મનનું પણ આકર્ષણ કરીને વશ કરી શકે છે, અર્થાત્ એવાં મનુષ્યોને પોતાના આધીન કરી તેઓની પાસે પોતાની ઈચ્છામાં આવે તેવાં કાર્યો કરાવી શકે છે. પ્રાણના આ

શુભ ધર્મને લેખનેજ પાશ્વમાત્ર દેશોમાં " મેસ્મેરીઝમ, હીપ્નોટીઝમ વિગેરે વિદ્યાઓ અસ્તિત્વમાં આવી સમસ્ત વિશ્વને આશ્ચર્ય અકિત કરી રહ્યા છે, પરંતુ એવી વિદ્યાઓ તો પ્રાણુની માત્ર સ્વરૂપ શક્તિના સંચાલનનુંજ પરીણામ છે, કે જેને આપણા યોગીઓ બા-જોદાની રમત જેવું માની તેના પ્રત્યે યત્કિંચિત્ લક્ષ્ય પણ આપતા નથી. પ્રાણુની મહાશક્તિનું સંચાલન કે જેના વડે વચન સિદ્ધિ, દષ્ટિ સિદ્ધિ, અંતર્ધર્મ સિદ્ધિ, આકાશગમન, પરકાયા પ્રવેશ, અનેક જન્મ જ્ઞાન વિગેરે મહાસિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થવા ઉપરાંત મોક્ષ દશા પણ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે, અર્થાત્ જે યોગવિદ્યાના નામે છેક આ-ચીનકાળથી આર્યાવર્તના યોગીઓમાં પ્રચલિત છે, તેના જ્ઞાનથી તો હજી પાશ્વમાત્ર દેશોના પંડિતો અજાતજ છે.

જેવી રીતે કૃત્તિમ વીજળીના પ્રયજન અને નિર્જળ અથવા પોઝેટીવ અને નેગેટીવ એવા બે ભેદો છે, તેવીજ રીતે પ્રાણુના પણ સૂર્ય પ્રાણુ અને ચંદ્ર પ્રાણુ અથવા તો પ્રયજન પ્રાણુ અને નિર્જળ પ્રાણુ એવા બે ભેદો છે. પ્રયજન સાથે પ્રયજન અને નિર્જળ સાથે નિર્જળ પ્રાણુનો સંયોગ કદી પણ થઈ શકતો નથી, અર્થાત્ બે એકજ જાતના પ્રાણુવાળાં પ્રાણીઓ એક બીજાના પ્રાણુનું આકર્ષણ કરી પોતાના વશમાં લાવી શકતાં નથી, પરંતુ અસ્પર્શ વિરૂદ્ધ પ્રાણુવાળાં પ્રાણીઓ એટલે એકનો પ્રાણુ પ્રયજન હોય અને બીજાનો પ્રાણુ નિર્જળ હોય તોજ આકર્ષણ થઈ શકે છે. અને તેમાં નિર્જળ પ્રાણુવાળા ઉપર પ્રયજન પ્રાણુવાળું પ્રાણી પોતાનો અધિ-કાર સ્થાપન કરી શકે છે. એક સરખા પ્રાણુવાળી બ્યક્તિઓતો

કેદી પણ એક બીજના આધીન ન થતાં અસ્પૃશ્ય વૈરભાવ-  
બીજ વર્તે છે.

આ ઉપરથી તમારા સમજવામાં આવ્યું જ દશે કે જો તમારી  
એની ઇચ્છા હોય કે તમારા સંસર્ગમાં આવતાં દરેક સ્ત્રી, પુરુષો,  
પશુ, પક્ષીઓના ચિત્તનું આકર્ષણ કરીને તેઓને તમારા આધીન  
બનાવવાં, તેઓના ઉપર તમારી સત્તાનું સામ્રાજ્ય સ્થાપન કરીને  
તમારી ઇચ્છાનુસાર કાર્યો કરાવવાં, તમારી ઇચ્છાનુસાર નચાવવાં,  
તો એ ઇચ્છાની સિદ્ધિ માટે તમારી પ્રાણશક્તિનો પ્રવાહ તે દરેક  
પ્રાણીઓ કરતાં પ્રબળ કરવો જોઈએ.

વેધક દષ્ટિની આવશ્યકતા—પ્રાણનો સારો ખોટો પ્રભાવ  
બીજ પ્રાણીઓ ઉપર પાડવાનું મૂખ્ય સાધન દષ્ટિ છે. કારણ  
પ્રાણનું સત્ત્વ દષ્ટિ માન્દતેજ બદાર પાડી શકાય છે, દષ્ટિ પ્રભાવ-  
શાળી થાય છે ત્યારેજ સૃષ્ટિ સ્વાધીન કરાય છે, જ્યારે આપણે  
બીજઓ પ્રત્યે પ્રેમની લાગણી ધરાવીએ છીએ ત્યારે તેની અસર-  
થી દષ્ટિ પણ મધુર બને છે અને જ્યારે દ્વેષ કેંવા મોંઘની લાગણી  
ધરાવીએ છીએ ત્યારે દષ્ટિ કરડી બને છે. જ્યારે એમ છે ત્યારે  
વશીકરણની બાબતમાં દષ્ટિને એવી કળવવી જોઈએ કે તે બીજ  
મનુષ્યના ઉપર પડતાંજ તેના ચિત્તને વીંધી નાંખે.

જ્યારે કાષ્ઠ પ્રાણી સામે એકાદ સિંહ, વાઘ અથવાનક આવીને  
ઉભો રહે છે, ત્યારે તે પ્રાણી એવું તો બળહીન બની જાય છે કે  
ચેતાનો જીવ બચાવવાને માટે નહાસી જવાની આવશ્યકતા હોવા  
જતાં પણ તેનાથી જાણે હાલી કે ચાલી શકાતુંજ ન હોય તેમ

જ્ઞાનું ત્યાજ સ્થિર થઈ જાય છે. અને એવી હાલતમાંજ તેનો સિકાર થઈ પડે છે.

ધુંધારીયા સાપને જોતાંજ ન્હાના ન્હાના પક્ષીઓ, ખીસકોલીઓ, સસલાં વિગેરે પ્રાણીઓ એવાં તે એ બાકળાં થઈ જાય છે કે પોતાનો જીવ બચાવવાને માટે તેઓ આમતેમ દોડાદોડ કરી મૂકે છે. આ બધા સમય સુધી તે સાપ તે બગાર પણ ન હાલતાં ચાલતાં એક સ્થળેજ સ્થિર પડી રહ્યો હોય છે, છતાં કોણ જાણે શા કારણથી એવાં પ્રાણીઓ તેની આગળથી નાસી જવાને બદલે આખરે ધ્રુજતાં, કાંપતાં, હાંફતાં અને ચીસો પાડતાં ધીમે ધીમે એ આપને તે સાપના મુખ તરફ ધસડાતાં જાય છે.

આ બધો દૃષ્ટિનોજ પ્રતાપ છે, દૃષ્ટિ મારફતેજ આ પ્રાણીઓ પોતાના પ્રાણને પ્રભાવ ખીજાં પ્રાણીઓ ઉપર પાડી શકે છે, અને તેથી તમારે પણ જાણ્યું, સ્થિર તથા કેટલાએક સમય સુધી નિમિષોન્મિષ અર્થાત્ પાંપણો હાલ્યા ચાલ્યા સિવાય રહી શકે તેવી દૃષ્ટિ પ્રાપ્ત કરવી જોઈએ. યોગી લોકોની દૃષ્ટિ એવી પ્રભાવશાળી હોય છે કે વિકાળમાં વિકાળ સિંહો પણ તેઓને જોતાંજ જાણે શરણ માગતાં હોય તેમ ગુસ્સાંટો ખાવા મંડી જાય છે.

સંકલ્પમળ—કેવળ દૃષ્ટિના બાહ્ય સ્વરૂપનીજ એવી સ્થિતિ જોઈએ એટલુંજ નહિ, પરંતુ દૃષ્ટિનું અંતર સ્વરૂપ એટલે સમસ્ત મનોભાવ પણ પ્રજ્ઞા દદતા અને સ્થિરતાવાળો હોવો જોઈએ, કેમકે દૃષ્ટિની સ્થિતિ મનની સ્થિતિને અનુસરીનેજ ફળીભૂત થાય છે, અને તેથી મનમાં હમેશાં એવો દૃઢ સંકલ્પ રાખવો જોઈએ કે મારી ઇચ્છિત ધારણા સફળ કરવામાં કદી પ્રજ્ઞા આડે આવે.

તો પણ આ પ્રયોગ નિષ્ફળ જવાનો નથી. તેમજ મારા પ્રયોગના સમયમાં કદી માથા ઉપર આકાશ સુદાં ટુટી પડે તો પણ તેનાથી મને ભય નથી. જેનામાં આવા સંકલ્પ બળની દૃઢતા નથી, જેનામાં પોતે કરવા બેઠેલા કાર્યમાં શ્રદ્ધા નથી. આ કાર્ય હું કરી શકીશજ એવો જેને ભતિ વિશ્વાસ નથી તેનાથી કોઇ પણ સાંસારિક કાર્યમાં પણ સફળતા મેળવી શકાતી નથી, તો પછી આ આકિક કાર્ય તો બનેજ કયાંથી !

સ્થિતતા—ખીજાં પ્રાણીઓને વશ કરવાને જે ઇચ્છે છે તેણે પ્રથમ તો પોતાના મનને વશમાં રાખતાં શીખવું જોઈએ. એકજ સમયે અનેક વાતોના તર્ક-વિતર્ક કરવા છોડી દેઇ માત્ર એકજ વિષય અટકે ઇચ્છિત કાર્યના સંકલ્પમાંજ, ઇચ્છિત કાર્યના વિચારમાંજ, ઇચ્છિત કાર્યના ધ્યાનમાંજ, ઇચ્છિત કાર્યના ચિંતનમાંજ લાગેવું રહે એવું શાન્ત બનાવવું જોઈએ. વળી તેની સાથે પ્રાણની શુદ્ધતા પણ જાળવવી જોઈએ.

પરમાર્થ બુદ્ધિ—એકાદ પુરૂષ કોઇ ખુબ સુરત સ્ત્રીને જોતાંજ તેના ઉપર મોહી પડે છે અથવા તો એકાદ સુદરી કોઇ ખુબ સુરત પુરૂષને જોઇને પોતાના તન મનની માન, શુદ્ધિ બૂલી જઇ માત્ર તેનાજ ધ્યાનમાં લીન થઇ જાય છે ત્યારે સાધારણ રીતે કહેવાય છે કે તેને તો મોહીની લાગી છે. આવોજ રીતે એકાદ સ્ત્રી અથવા પુરૂષ ખીજની આગાનું કલંકન ન કરી શકતાં તેના કહેવા પ્રમાણે સારા કિંવા ખોટાં, નિર્મલ કિંવા જોખમ બધાં કાર્યો પણ કર્યાં કરે છે ત્યારે કહેવાય છે કે એને તો એણે વશીકરણ કર્યું.



છે. કારણ દરેક સ્ત્રી, પુરુષોના મનમાં સાધારણ રીતે એવી અ-  
 બિલાષા હોય છે જે કે તેઓ ખીજાઓના તન, મનોને વશ કરી  
 તેઓ મારફતે પોતાની ઇચ્છાનુસાર સ્વાર્થ સાધી શકે. પુરુષો વિ-  
 ચાર કરે છે કે જે તેઓને એવી વિદ્યા આવડતી હોય તો રાજ-  
 સભાઓ કે શ્રીમંત લોકોને વશ કરી મોટી લાગવગ અને દો-  
 સત મેળવે અથવા તો મન પસંદ ખુશ સુરત સ્ત્રીઓને વશ કરી  
 તેઓની પ્રીતિના પાત્ર થઇ પડે. જ્યારે સ્ત્રીઓ એવો ઇગદો ધરા-  
 વતી હોય છે કે આવી વિદ્યા વડે પોતપોતાના સ્વામિઓને એવા  
 તો વશ કરી લે કે તેઓનાં કથનોનું તેઓ જરા પણ ઉત્તર  
 ન કરતાં મદારીનાં પુતળાંની માફક તેઓને જેમ નચાવે તેમ નાચે.  
 આવી અબિલાષાને લેઇનેજ દરેક સ્ત્રી પુરુષો આ વિદ્યા શીખવાની  
 આકાંક્ષા ધરાવે છે. અને તેથી અમુક જોગી, જતી, સાધુ, સન્યા-  
 સી કે ફકીર મુસાઇ તે વિદ્યા જાણે છે એવું માનીને તેની સેવા  
 હઠાવે છે. અને તે વિદ્યા શીખવાને માટે કિંવા ચીટ્ટી, દોરા, મંત્ર,  
 તંત્ર કે તાવીજ વિગેરે કરાવી લેવાના લોભે પુણ્ડળ પૈસા મુમા-  
 બ્યા છતાં પણ મનેચ્છા સફળ નહિ થવાથી નિરાશ અને છે. તમે  
 પણ તેવા અધિકારી હો, અર્થાત્ તમારા મનમાં પણ એવો કોઈ  
 સ્વાર્થ સાધવાની અબિલાષા હોય તો હું ખાસ બાર દેખને કહું છું  
 કે આ વિદ્યા શીખવાનું યતિકંચિત પણ સાહસ કરશો નહિ. યતિકં-  
 ચિત પણ વિચાર કરશો નહિ, કારણ કે જે યતિકંચિત પણ સ્વા-  
 ર્થની બુદ્ધિથી જે તમે આ વિદ્યાનો અભ્યાસ કરશો તો ગમે તે-  
 દલો પ્રયત્ન કરવાથી પણ તે તમને ફળદાતા થશે નહિ. અગર કદાચ  
 સફળ થશે તો લાંબા સમય સુધી તેની સિદ્ધિ તમારી પાસે રહેશે

બાહ. પરંતુ પોતાનો કંઈ પણ સ્વાર્થ રાખ્યા સિવાય કેવળ પર-  
માર્થ શુદ્ધિથી લોકોપકારક કૃત્યો માટે શિષ્યો બનાવવા કે એવીજ  
બીજી કોઈ પરમાર્થ વૃત્તિથી બીજાઓને વશ કરવા આ વિદ્યાને  
તમે ઉપયોગ કરશો તો દીનપ્રતિદીન વિશેષ દુઃખ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત  
કરતા જશો.

પૂર્ણ આરોગ્યતાની આવશ્યકતા—આ વિદ્યાનો ઉપયોગ  
કરનારે પોતાની આરોગ્યતા માટે પણ પૂર્ણ ધ્યાન રાખી નેહ-  
એ. કારણ બીજાના ઉપર પ્રભાવ પાડવાને માટે પોતાના પ્રાણને  
અમુક જથ્થો મનની અંદર એકત્ર કરીને દૃષ્ટિદ્વારા બહાર કાઢવા-  
થી આપણા શરીરના નિર્વાહમાં એટલા પ્રાણની ખામી પડે અને  
તેના લીધે તનદુસ્તીમાં ફેરફાર થાય એ વાત સ્પષ્ટ છે, માટે આ  
વિદ્યાના પ્રયોગ કરનારે પાંચલા પ્રકરણમાં બતાવ્યા મુજબ વિધિથી  
વિશ્વના મહા પ્રાણમાંથી હમેશાં નવિન પ્રાણ શરીરમાં ભરી લેષ  
પડેલી ખોટા પૂર્ણ કરવાનો અભ્યાસ રાખવો એ હિતકર છે. વળી  
જેના ઉપર પ્રયોગ કરવામાં આવે તે પ્રાણી આપણા કરતાં નિર્જન  
પ્રાણવાળું છે કે કેમ તેની ખાતરી કરીનેજ આ વિદ્યાનો ઉપયોગ  
કરવો. કારણ જેના ઉપર પ્રયોગ કરવામાં આવે તેનો પ્રાણ જો  
આપણાથી બળવાન હોય તો તેના ઉપર જોઈએ તેવી અસર થઈ  
શકતી નથી. અને તેથી શર્યાતમાં બાળકો, મિત્રો, સ્ત્રીઓ વિગેરે  
જોઈએ સ્વભાવિક રીતેજ નરમ વૃત્તિયુક્ત પ્રાણવાળાં હોય છે.  
તેમના ઉપર પ્રયોગો કર્યાના હેતુ જેમ જેમ તમારું પ્રાણબળ, સંક-  
લ્પ બળ, શ્રદ્ધાબળ, મનોબળ, દૃષ્ટિબળ પ્રબળ થતું જાય તેમ તેમ  
સિંહ, વાઘ, કે શુરવીર યોદ્ધાઓ જેવાં પ્રબળ પ્રાણવાળાં પ્રાણી-

જોને વશ કરી લેવાનો પ્રયત્ન આદરવામાં પણ કંઈ અડચણ નથી.

આ સીતે વશીકરણ વિદ્યા સાધ્ય કરવામાં પ્રમુખ પ્રાણશક્તિ વેધક દષ્ટિ, દૃઢ સંકલ્પ બળ, આત્મ શ્રદ્ધા અને એકાગ્ર ચિત્ત એટલા સાધનોની આવશ્યકતા છે, તેમાં પણ દૃઢ સંકલ્પબળ, આત્મ શ્રદ્ધા અને એકાગ્ર ચિત્ત એટલે મનની સ્થિરતા એ ગુણો વિશેષ ઉપયોગી છે. કેટલાંએક મનુષ્યો એવું ધારે છે કે અમુક મંત્ર, તંત્ર કે યંત્ર વડે મને તેને વશ કરી શકાય છે. આ વાતમાં કંઈ પણ સત્ય રહેલું હોય, કંઈ પણ રહસ્ય સમાયેલું હોય, આવા પ્રયોગોથી કંઈ પણ ફળ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થતી હોય તો તેનું કારણ બીજું કંઈ પણ નાહ. પરંતુ તેવા પ્રયોગો કરનાર, તેવા મંત્રો જપનારના ઇચ્છાબળ, સંકલ્પબળ, આત્મ શ્રદ્ધા અને ચિત્તની એકાગ્રતાનું જ પરિણામ છે. અને તેથી જ્યારે તેવો કોઈ પ્રયોગ ફતેહમંદ નીવડે છે ત્યારે તેનું સધળું માન અમુક મંત્ર કિંવા તંત્રને મળે છે, પરંતુ જેના વડે ફતેહ મળે છે તેના પ્રત્યે અર્થાત્ સંકલ્પ બળ, શ્રદ્ધા બળ અને ચિત્તની એકાગ્રતા વિષે તો વિચાર પણ કરવું નથી.

વશીકરણ વિદ્યાની સિદ્ધિની સફળતા કિંવા અફળતા યવામાં આવા પ્રકારનું ગુપ્ત રહસ્ય સમાયેલું છે, અને તેથી એકાગ્ર ચિત્ત અને દૃઢ મનોવાસના પ્રાપ્ત કરવાનો તમારે પ્રથમ અભ્યાસ પાડવો જોઈએ કે જેના લીધે તમારી પ્રાણ શક્તિ પણ પ્રમુખ થાય; અને ત્યારબાદ તેના ઉપયોગ કરવાને વેધક દષ્ટિ પ્રાપ્ત કરવી જોઈએ. પરંતુ આ બધા ગુણો પૃથક પૃથક પ્રાપ્ત કરતાં અવસ્ય સાં-

એ સમય વહી જાય એમ છે અને તેથી એ બધું સાથેજ સિદ્ધ કરવાનો સરળ વિધિ હું તમને બતાવું છું તેના પૂર્ણ ખતથી બન્યાસ કરશો તો તમારા ઇચ્છા સફળ થઇ એમ સમજાશે.

વેધક દૃષ્ટિ, પ્રબળ પ્રાણ શક્તિ અને એકાગ્ર ચિત્તવૃત્તિ એ બધું સાથે પ્રાપ્ત કરવાની રીત—જે મારા કહેવા ઉપર હવે તમને શ્રદ્ધા ઉત્પન્ન થઈ હોય તો તમારા મનની સધળા અમણાઓ, સધળા તર્ક-વિતર્કો, સધળા સંકલ્પ-વિકલ્પોને દૂર કરી ચોથા પ્રકરણમાં કહ્યા મુજબની એકાન્ત જગ્યામાં પ્રવેશ કરી જેવો રીતે બેઠવાનું તમને અનુકુળ જણાય તેવા આસન પડે એસો. અને પછી એક સફેદ કિંવા પીળા કાગળ ઉપર શાહીનું ઝીણું ગોળ ટપકું કરાંને તે કાગળન અથવા તો બીજારી કાચ કે પારાની ગોળાન યાતો ઘીના દીવાને તમારાથી હાથ, સવા હાથને છેટે જમાન ઉપર એવી રીતે મૂકા કે તમારા દૃષ્ટિ નાકની અણી ઉપર થઈને બરાબર રીતે તે ચીજના ઉપર પડે. આ પ્રમાણે એકાદ વસ્તુ મૂક્યા બાદ જે કાગળ મુક્યો હોય તો તેમા કરેલા શાહીના ટપકાને, દીવો મુક્યો હોય તો તેની જ્યોતના અને ગોળા મૂકી હોય તો તેના મધ્ય ભાગને લગાર પલ્લ હાલ્યા ચાલ્યા સિવાય કે આંખનો પડકારો માર્યા સિવાય જ્યાં કરો. બનતાં સુધી આંખનાં પોપચાંને નીચતાજ નહિ. છતાં પણ જે મોંચવાની જરૂર પડે તો તેમાંની મીચવાને બદલે સેજ ઉપાંચાવળે એટલે મોંચવાની જરૂર પડતી નહિ. આ રીતે જ્યાં સુધી તમારી આંખમાં જળજળાયાં બરાબર તેમાંથી આંસુઓ ન છુટે ત્યાં સુધી જોયાંજ કરો. શરૂઆતના અભ્યાસમાં તમે ઘાંઘા સમય સુધી આવી રીતે

દષ્ટિને સ્થિર રાખી શકશે નહિ, પરંતુ ધીમે ધીમે તેની સ્થિરતામાં વધારો થશે. અને તેથી સગભગ પંદર મિનિટ સુધી એકાદ વસ્તુ સામે જોઈ રહેવા છતાં પણ આંખનું પોપચું હાલે ચાલે નહિ. અમર તો તેમાંથી પાણી છુટે નહિ એવો અભ્યાસ પાડો.

આ વિધિના અભ્યાસ માટે ઉપમ વખત સવારનો કિંવા સાંજના આઠ વાગતાનો છે, માટે શરૂઆતમાં એ સમયે દરરોજ પાંચ મિનિટ સુધી આ વિધિનો અભ્યાસ કરજો અને તેટલા સમય સુધી તમારી દષ્ટિ સ્થિર થવાની ખાત્રી થાય ત્યાર પછી ધીમે ધીમે એક, એક મિનિટનો સમય વધારીને પંદર મિનિટ સુધીનો અભ્યાસ પુરો કરજો. જ્યારે તમને ખાત્રી થાય કે એટલા સમય સુધી કંઈ પણ દિવસમાં ક્યાં સિવાય કે આંખોનાં પોપચાં હજા-જ્યા સિવાય તમે એસી શકો છો અને વળી તમારા સામે મુકવામાં આવેલી વસ્તુ ઉપર દષ્ટિ સ્થિર રહી શકે છે ત્યારે આ ક્રિયા કે જે ત્રાટકના નામે ઓળખાય છે તે સિદ્ધ કરવામાં તમે સફળ થયા એમ માનજો.

આ પ્રમાણે દષ્ટિને સ્થિર કરવાની ક્રિયામાં જ્યારે તમે સફળ થશો ત્યારે તેના લીધે તમારું મન પણ સ્થિર થશે. કારણ મન અને દષ્ટિનો અસ્પર્શ એવો સબંધ છે કે જે વસ્તુમાં મન સ્થિર થાય છે તે વસ્તુ ઉપર દષ્ટિ પણ સ્થિર થાય છે, કિંવા જે વસ્તુ ઉપર દ્રષ્ટિ સ્થિર થાય છે તે વસ્તુમાં મન પણ લીન થાય છે. અને તેથીજ કહેવાય છે કે:—“યદાદષ્ટિ તદાસ્ટિ” જ્યારે અમુક વિષય પ્રત્યે દ્રષ્ટિ જાય છે ત્યારેજ તે વિષય સંબંધિ સંકલ્પ—વિકલ્પો કરવાથી સૃષ્ટિ મનમાં ઉત્પન્ન થાય છે, અને

તેથી આ ક્રિયા વડે દ્રષ્ટિ સ્થિર થતાં તેના યોગે મન પણ સ્થિર થાય છે એટલુંજ નહિ પરંતુ મનની સ્થિરતા થતાં સંકલ્પની દૃઢતા અને પ્રાણ શક્તિની પણ પ્રવળતા થાય છે. જ્યારે તમારો અભ્યાસ સંપૂર્ણતાએ પહોંચશે, અર્થાત્ પંદર મિનિટ સુધી કાંઈ પણ વસ્તુ સામે સ્થિર દ્રષ્ટિથી જોઈ રહેવાની તમને શક્તિ પ્રાપ્ત થશે ત્યારે આની સ્થિતિ પ્રાપ્ત થવાની તમને પ્રતીતિ થશે અને તે એવી રીતે કે:—અયોગના સમય સિવાય ખીજ પણ હરકાંઈ વખતે જ્યારે તમે કાંઈપણ વસ્તુ પ્રત્યે સ્થિર દ્રષ્ટિથી જોવા લાગશો તો તરતજ તમારું મન પણ ખીજ બ્રમણાઓને છોડી દેખે તે વસ્તુનાજ વિચારમાં એકાગ્ર થવા લાગશે, અને વળી તમારા અરડાની કરોડ રજ્જુઓમાંથી ઝણ ઝણાટ કરતો કાંઈ પ્રવાહ ઉત્પન્ન થઈને મગજ તરફ વહીને નેત્રો દ્વારા બહાર પડે છે એવું જાન થશે. એ પ્રવાહ એ ખીજું કંઈ નહિ પરંતુ પ્રવળ પ્રાણશક્તિ અનુભૂત થવાનુંજ ચિન્હ છે. આ સિવાય વળી ખીજ નમળા પ્રાણ વાળાં પ્રાણીઓ અને તમે કે જોણે પ્રવળ પ્રાણ શક્તિ ધારણ કરી છે તેઓના વચ્ચે રહેલો તફાવત પણ તમને તરત સમજાઈ આવશે, અને તે એવી રીતે કે:—ગમે તેવા દ્રઢ વિચાર અને હિંમતવાળા આદર્શની આંખોમાં જો તમે તમારી આંખોની સ્થિર દ્રષ્ટિ સ્થાપત કરીને એકી નજરે જોઈ રહેશો તો તમને માલુમ પડશે કે તે મનુષ્ય તમારી સામે પોતાની દ્રષ્ટિ ટકાવી શકતો નથી. કારણ તમારી દ્રષ્ટિદ્વારા નિકળી તેની દ્રષ્ટિ હિપર અસર કરનારા તમારા આંખના પ્રભાવને તે ખમી શકતો નથી. અને તેથી તમારી દ્રષ્ટિ એળવવાના બદલે પોતાની નજર ફેરવી નાંખવાની તજવીજ કરે છે.

મારે કે આવા પ્રકારની શક્તિ તમે પ્રાપ્ત કરી શક્યા છો અને તેથી હવે તેનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો તે જાણવાની જરૂર છે. તો તે વાત હું સમજાવું છું જે લક્ષ્ય પુર્વક સાંભળો.

મેં તમને પ્રથમથીજ કહ્યું છે કે આ શક્તિનો ઉપયોગ બે હેતુથી થઈ શકે છે. સ્વાર્થ બુદ્ધિ અને પરમાર્થ બુદ્ધિ. આ બેમાં પરમાર્થ બુદ્ધિથી તેનો ઉપયોગ કરવો એ વધારે ઉચ્ચ છે, છતાં પણ તેનો કેવી રીતે ઉપયોગ કરવો તેનો આધાર મારા મનસથી ઉપર રહેલો છે, અને તેથી એમ માનો કે કંઈપણ સ્વાર્થ કિંવા પરમાર્થ સાધવા તમારે એક એવા મનુષ્યની મુલાકાતે જવાનું છે કે જે સહેજ વારમાં ઢાઢની પણ વાત ન માને એવા હડીલા સ્વભાવનો છે, અગર તો એવી મોટાઢમરી સ્થિતિવાળો છે, એવોતો તોછડા સ્વભાવ વાળો છે, એવો તો તન, ધનના મર્વવાળો છે કે જલ્દી બધાં મનુષ્યોની વાતોનો પણ તેની આગળ કંઈ પતો લાગે તેમ નથી, જલ્દી બધાં મનુષ્યોથી પણ તેની મહેરબાની મેળવી શકાય તેમ નથી, છતાં પણ તેની મુલાકાતે જઈ અમુક કાર્ય કરવાની તેને બળાત્કારથી ફરજ પાડવાની તમારી ઇચ્છા છે. તો એવા મનુષ્યને પણ તમે નીચે બતાવ્યા મુજબ વિધિથી તમારા આધીન બનાવી શકો છો.

વરીકરણ વિદ્યાની શક્તિ અમલમાં મુકવાનો વિધિ—  
એમ માનો કે આ વિદ્યાના જ્ઞાનથી તમે તદ્દન અજ્ઞાત છો, પરંતુ તમારા બદલે બીજો કોઈ મનુષ્ય કે જેણે આ વિદ્યાની સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરી છે તે મનુષ્ય તમને એકાંતમાં મળવા આવ્યો છે, અગર તો જાહેર મેળાવડામાં, મિત્ર મંડળમાં કે એવાજ બીજા સ્થળે તમે બે-

હેલાહો ત્યા આગળ આવી દાખલ થયો છે; તો તે મનુષ્ય આવ-  
 તાની સાથેજ તમારું લક્ષ્ય તેના પ્રત્યે નહિ ખેંચાય એ બનવા  
 મોખ્ય છે. કારણ એવી શકિતવાળો મનુષ્ય જે સ્થળે જાય છે ત્યાં  
 આગળ સાધારણ મનુષ્યોની માફક આગળ પડી જાહેરાતમાં આવ-  
 થાની કંઈ પણ ધાંધલ નહિ કરતાં બધીજ શાંતતાથી ખેતી રહે છે,  
 અને તેથી તેના પ્રત્યે સરખાતમાં તમે જો દરકારીવાળા બને છો;  
 પરંતુ થોડાંએક સમય પછી તમારા અંતઃકરણમાં ફાણ જાણે  
 ક્યાંથીએ એકાએક તે મનુષ્યને જોવાની લાગણી ઉત્પન્ન થાય છે,  
 અને તેને જોતાની સાથેજ એ મનુષ્યમાં કંઈક વિચિત્રતા, કંઈક  
 અદ્ભુતતા, કંઈક વિલક્ષણતા રહેલી છે એવી તમારા અંતઃકર-  
 ãમાં સજ્જડ છાપ પડી જાય છે એ “ કાંઈક ” તે શું છે તે  
 બદલ તમે જરા પણ કહી કેદફી શકતા નથી, તેમજ એ “ કાંઈક ”  
 તેના શરીરમાં ક્યાં આગળ રહેલું છે તે પણ તમે જોઈ શકતા  
 નથી, તો પણ તમારા મનમાં એવી ખેંચાણની લાગણી ઉત્પન્ન  
 થાય છે કે તેને તમે વોટી શકતા નથી અને તેથી એ “ કાંઈક ”  
 નો શોધ કરવા તેના ચહેરા ઉપર તમારી નજર દોડાવ્યા કરે છે,  
 પરંતુ ત્યાં આગળ પણ તમને કંઈપણ દ્રષ્ટિએ આવતું નથી, અને  
 હલટા જેમ જેમ વધારે બારીકાથી તેનું અવલોકન કરે છે તેમ,  
 તેમ એ “ કાંઈક ” ના વધારે અને વધારે મોહ પાશમાં સપડાતા  
 જાય છે, અને તેથી જે મનુષ્ય થોડી મિનિટો અગાઉ તમને  
 બિલકુલ અજાણ્યો હતો, જેને તમે બિલકુલ ઓળખતા નહોતા,  
 જેની તમે જરા પણ દરકાર કરતા નહોતા તે મનુષ્ય ફાણ છે  
 એમ ઓળખવાની તજવીજમાં પડેલો, અને તેનું નામ સાંભળ્યા



પછી તેનો સમાગમ કરવાની અર્થાત તેની સમીપ જઈ તેના સાથે વાતચિત્ત કરવાની આતુરતા વાળા બનો છો. અને પછી વાતચિત્ત કરવામાં તે મનુષ્ય જે કંઈ બોલે છે તેનો દરેક અક્ષર, દરેક સ્વર તમારા અંતઃકરણમાં સળંગ ધર કરે છે.

જેને તમે વર્ણીકરણ વિદ્યાના નામે ઓળખો છો, અથવા તો જેને તમે મેઝાટીકમ કે મોહોની કહેો છો તેની પ્રાથમિક અસર આવીજ રીતે લાગુ પડે છે અને તેનું છેવટ પરીણામ એ આવે છે કે:-જ્યારે તે રજા લેઈ તમારાથી છુટો પડે છે ત્યારે તેના મયા પછી તરતજ પાછું તેનું તમને સ્મરણ થાય છે, એટલુંજ નહિ પરંતુ તેને પાછો તમારી સામે ઉભો રહેલો જોવા મળે છે, અથવા તો તેની સાથે ફરીથી કંઈ વાત કરવા માગતા હો એવી તીવ્ર લાગણીઓ વારંવાર તમારા મનમાં ઉત્પન્ન થાય છે; જેને તમે વીસરી જવા માગો છો, પરંતુ એમ બની શકતું નથી, અને જેમ જેમ તમે તેને વીસરી જવા માગો છો તેમ તેમ ઉલટી વધારે અને વધારે તીવ્ર લાગણી ઉત્પન્ન થતી જાય છે. જેથી હવે તમને બીજું કંઈ પણ કામકાજ કરવું ગમતું નથી, બીજું કાંઈ પણ બાબતમાં મન પરાવાતું નથી, પરંતુ વારંવાર એની એ લાગણી ઉત્પન્ન થયાં કરે છે. અને તેથી આખરે મનમાં જાગડવા લાગે છે:—અરે ! એ ક્યાં ચાલ્યો ગયો ? પાછો ક્યારે આવશે ? જરા વધારે વાર સુધી ઉભો રહ્યો હોત તો કેવું સારું ! જરા વધારે વાતચિત્ત થાત ! હવે એ ફરીથી મળે તો.....

અરે ! આતો પ્રહેલી મુદ્ધાકાતનો ખેલ છે, વર્ણીકરણ વિદ્યાની પ્રાથમિક અસરની જાણ તમારા મન ઉપર પડી ચૂકી છે તેનું

પરીણામ છે. તમને તેની મોહીની લાગી છે તેની લાગણી છે, પરંતુ એ વશીકરણ કે મોહીનીની અસર કંઈ એટલેથીજ અટકતી નથી, પરંતુ જો તે મનુષ્ય તમારી સાથેની મુલાકાતોના હવે પછીના બીજા દરેક પ્રસંગે વખતે પૂર્ણ જો પોતાની એ શક્તિનો માર તમારા ઉપર અલાભ્યાજ કરે છે તો તેનું પરીણામ એ આવે છે કે આખરે તમે તેની ઇચ્છાને આધીન થાઓ છો.

આવી રીતે તમને તેની ઇચ્છાનુસાર આધીન બનાવવાને પોતાની શક્તિનો ઉપયોગ તે કેવી રીતે કરે છે ? યાદ રાખજો કે તેના પ્રયોગની પ્રાથમિક શરૂઆત તે પોતાની દ્રષ્ટિ મારફતેજ કરે છે. તમારી તરફ તે પોતાના ડોળા ફાડીને કે તાણીને ધુરુકવાની રીતે તાકતો નથી, પરંતુ શાન્ત મને અને કંઈ પણ ધાંધલ સિવાય એકાગ્ર ચિત્તવૃત્તિ વડે શાંત, મધુર અને બન્ધ દ્રષ્ટિથી અર્થાત્ જાણે કોઈ વિષયના ધ્યાનમાં મગ્ન હોય તેવી સ્થિતિથી તમારા પ્રત્યે જુએ છે અને તમારા ચિત્તનું તેના પ્રત્યે આકર્ષણ થાઓ એવી પ્રયત્ન મનો ભાવનામાં રમ્યા કરે છે. આજીઆજીનાં મનુષ્યો શું કરે છે. એ પ્રત્યે તે બીલકુલ લક્ષ આપતો નથી. પરંતુ પોતાના સંકલ્પમાંજ તે મસ્ત થયેલો હોય છે. તેને પોતાના કાર્ય ઉપર પૂર્ણ ભરોસો હોય છે. અર્થાત્ પોતાની શક્તિ ઉપર તેને એવા વિશ્વાસ હોય છે કે કદાચ કુદરત રહે તો પણ પોતાના પ્રયોગમાંતે કદી નિષ્ફળ થવાનો નથી. તે કંઈ તમારી એક કે બે આંખોની અંદરજ તકેસીને જોતો નથી, પરંતુ ખરી રીતે તો તમારી બન્ને આંખોની વચમાં બકુટી ઉપર એટલે નાકની ઢાંડી ઉપર વચોવચમાં જુએ છે. આમ હોવા છતાં પણ તેની આવી વર્તણૂક માટે એટલું કરવાનું

તું કંઈ પણ કારણ તમારા ધ્યાનમાં આવતું નથી. પરંતુ તેના પ્રત્યે પ્રેમ ભરી સામર્થ્યથી તમારૂં ચિત્ત ખેંચાય છે, અને તેથી તેનામાં કંઈક વિશેષ દેવત છે એમ સમજી તેની સાથે વાતચિત્ત કરવાનું મન થાય છે.

આવી રીતે પોતાની નજરના મારથી તમારા મનનું આકર્ષણ કરી તેના ઉપર જ્યારે તે પોતાનો અંકુશ જમાવતો જાય છે. તેવા સમયે તેના તરફ દ્રષ્ટિ કરીને જો તમે તેની સાથે કંઈ વાત કરવા લાગો છો, તો તે વખતે તેની આ ગુપ્ત ક્રિયા વિષે અર્થાત એ પ્રમાણે જોવાની રીતભાત વિષે તમને શંકા ઉત્પન્ન થાય નહિ એટલા માટે પોતાની દ્રષ્ટિનો માર બંધ કરે છે, અર્થાત પોતાની દ્રષ્ટિની સ્થિરતા તમારી બગુટી ઉપરથી ફેરવી નાખે છે, અને તમે જે કંઈ બોલો છો તે દરેક શબ્દ કરોડો રૂપીઆની કિંમતનો ગણી મહોડામાંથી નિકળતો અને નિકળતો તે વધાવી લેતો હોય તેવા પ્રસન્ન મનથી અને પ્રેમભરી દ્રષ્ટિથી તમારા મહોડા સામે જોઈ રહે છે. તમારે જે કંઈ બોલવાનું હોય તે બોલી રહ્યા પછી તરતજ તેનો પ્રત્યુત્તર ન આપતાં જણે તમારા દરેક કથનનો આવાર્ય સમજવા માટે ફરી ફરીને મનન કરતો હોય તેવી રીતે થોડીવાર સુધી ધ્યાન મગ્ન થઈ જાય છે. ખરી રીતે તો આ વખતે તમારા શબ્દોનો લેશમાત્ર પણ તે વિચાર કરતો નથી, પરંતુ પોતાને જે કંઈ પ્રત્યુત્તર દેવાનો છે, તેની તમારા અંતઃકરણમાં સંજ્ઞાડ છાપ પડે એટલા માટે એકાગ્ર ચિત્તવૃત્તિથી પોતાના શબ્દોમાં પ્રબળ પ્રાણ શક્તિ અને દ્રઢ અંકુશ બળ દાખલ કરતો હોય છે, અને તેથી તમારું બોલવું

સાંભળા લેઈ થોડા એક સમય સુધી મુંગો રહ્યાપાદ તમારા અંતઃ-  
કરણ ઉપર તેની પ્રત્યક્ષાનુસાર અંકુશ ચલાવવા પોતાના શબ્દોને  
એકાગ્ર ચિત્તવૃત્તિથી પ્રાણશક્તિ અને સંકલ્પ બળથી યુક્ત કર્યાપાદ  
તમારા શબ્દોનો પ્રત્યુત્તર આપવાને જ્યારે તે તમારી સાથે વાત  
કરે છે, ત્યારે ધણીજ સભ્યતા, મધુરતા, અને કુશળતાથી બોલે છે.  
અને તે વખતે પાછો “ નજરનો માર ” ચાલુ કરે છે અર્થાત્  
ભવ્ય અને સ્થિર દ્રષ્ટિથી તમારી બંને આંખોના મધ્ય ભાગે એ-  
ટલે બ્રહ્મીમાં જોતો રહે છે. પરંતુ તેની એ દ્રષ્ટિ ભવ્ય હોવા  
જતાં પણ એટલી બધી મધુર, એટલી બધી પ્રેમ ભરી, એટલી  
બધી નિર્દોષ, એટલી બધી શાન્ત જણાય છે કે તેની એમ જોવાની  
રીત વિષે તમને ચત્કિચિત પણ શંકા ઉપસ્થિત થતીજ નથી.

તમારી સાથેની પોતાની વાતચિત દરમ્યાન પ્રસંગોપાત આ  
રીતે પોતાની નજરનો મારો તમારા ઉપર ચલાવ્યા પછી જ્યારે  
તે તમારી પાસેથી રજા લેઈ વિખુટો પડે છે તે વખતે બોલવા  
ચાલવાની અત્યંત પ્રેમભરી રીતભાતથી, હીંડવા ચાલવાની વિવક્ષણ  
દમજબથી, પ્રેમ ભરી દ્રષ્ટિથી અને વિશેષ દર્શક મુખમુદ્રાથી પ-  
રંતુ ચિત્તવેધક મનોભાવનાથી એક એવી તો મોહક અસર તમારા  
અંતઃકરણમાં નાંખતો જાય છે કે જેના લીધે વારંવાર તેનુંજ  
સ્મરણ તમને થઈ આવે છે. તેનાજ નામની તમને તાલાવેલી લાગે છે.

બીજા મનુષ્યનું અંતઃકરણ કે જે તેના પોતાનાજ અધિકારની  
વસ્તુ છે. અને તેથી તે અંતઃકરણદ્વારા ફાવે તેવા વિચારો કરવા-  
નો તેને કુદરતી રીતેજ જન્મ સિદ્ધ હક છે. એ હક તેના પાસેથી  
છીનવી લેવાને અર્થાત્ તેના મનને તમારા કબજે કરીને તેના મ-

નર્મ તમારી સત્તા સ્થાપન કરીને તમારી ઇચ્છાનુસાર કાર્યો કરાવવાને માટે તમેએ પ્રાપ્ત કરેલી વશીકરણ વિધાનો સક્તિનો કેવી રીતે ઉપયોગ કરવો તે આ ઉપરથી સમજવામાં આવ્યું હશે; અને તેથી ખીજા મનુષ્યને વશ કરવાના ઇરાદાથી જ્યારે જ્યારે તમે તેની મુલાકાતો જાઓ ત્યારે દ્રઢ સંકલ્પમળ અને શાન્ત મન સાથે તેની આગળ જઈ એકાગ્ર ચિત્તવૃત્તથી તેની બંને આંખોના વચ્ચે એટલે નાકના થડ આગળ બકુટીની જગ્યાએ રિયર દ્રષ્ટિથી જોતાં બિભા રહેજો, અને જ્યારે તે તમારી સાથે કંઈ પણ વાતચિત્ત કરવા લાગે ત્યારે તમારી દ્રષ્ટિ તે સ્થળેથી ખેંચી લેઈ તેના શરીરના ખીજા કોઈ પણ ભાગ ઉપર સ્થાપન કરજો, જાણે તેનાં કપડાં કે શરીરને જોતા હો અથવા તો એમાંનું કંઈ પણ ન જોતાં માત્ર તેનું બોલવું ધ્યાન પૂર્વક સાંભળતા હો તેવી રીતે દ્રષ્ટિને નીચી દાગી તેનું બોલવું શાન્ત મનથી સાંભળતા રહેજો, અને તેના પ્રત્યુત્તર માટે દ્રઢ સંકલ્પ બળવાળા શબ્દો ગોઠવ્યાં કરજો. કદાચ તે પોતાનો હિભરો પુણ્ય ક્રોધયુક્ત શબ્દો વડે ખાલી કરતો હોય અને તેથી અવવચર્માજ તમને કંઈ ઉત્તર આપવાની જરૂર જણાય તો પણ એકે શબ્દ બોલતા નહિ. કારણ એમ કરવાથી તેનો જુસ્સો શાન્ત થવાને બદલે હિભરો બેવડા જોરથી વધશે, અને તેથી એક વખત તો તે જે કંઈ બોલે તે બધું નિર્ભય અને શાન્ત મનથી સાંભળ્યાજ કરજો, જ્યારે તે પોતાનો બધો હિભરો બહાર કાઢી નાંખી છેવટે શાન્ત થાય. બોલતો બંધ પડે ત્યારે પછાં શાન્ત પણ ગંભીર મૃદાથી નિર્ભયપણે પુરતા સંકલ્પ બળ સાથે તમારો પ્રતર સાં કરજો, અને તે વખતે પાછી તમારી દ્રષ્ટિ તેની બકુટીમ

સ્થાપન કરજો. દ્રષ્ટિની એ આકૃતિ એવી મધુર દાખજો કે તમે શું કરો છો તે બદલ સામા મનુષ્યને ચત્કિચિત પણ જોઈએ પડે નહિ અથવા તો તમારી વર્તણૂક બદલ ચત્કિચિત પણ શકે આવે નહિ. તમે જે કંઈ બોલો તે શાંતતાથી બોલજો, અને જાણે નિખાલસ દીલથી કહેતા હો તેવો હાવ ભાવ રાખજો. વળી તમે જે કંઈ બોલો છો તે જાણે પેટી બકુટીનેજ કહેતા હો એવી રીતે જોઈ રહીનેજ બોલજો. ડાળા ધુરડીને કદી પણ જોતા નહિ, પરંતુ શાન્ત મનથી, શાન્ત હૃદયથી અને શાન્ત દ્રષ્ટિથી ધીમા સ્વરે વાત ચલાવજો, જેથી તમારી શક્તિના પ્રભાવનું તેના અંતઃકરણમાં પ્રતિબિંબ પડશે, તેથી તરતજ તે મનુષ્ય જેએન હોય તેમ આંખો ફફડાવતો માલમ પડશે. હવે તે તમારી સામે પોતાની દ્રષ્ટિ વધારે વાર ટકાવી શકશે નહિ. તમારા તેજમાં તે અંજવા લાગશે, જેથી પોતાની દ્રષ્ટિ આમ તેમ ફેરવવા લાગશે. પરંતુ તમે તેને એમ કરતો અટકાવજો, અને ગમે તે રીતે તે તમારી તરફ જોયાંજ કરે એવો પ્રયત્ન કરજો.

આ પ્રમાણે તેમની સાથે થયેલી તમારી પહેલીજ મુલાકાતનું પરીણામ ગમે તે આવે તો પણ તેથી તમે નિરાશ થતા નહિ. કારણ તેની બકુટીદારા તેના મગજ ઉપર દ્રઢ મનોભાવ યુક્ત દ્રષ્ટિબળના તમોએ નાખેલા પ્રભાવની અસર કદી પણ ખાલીજશે નહિ. અને તેથી તમને એકદમ તે જુલો જશે નહિ, જેથી એ વખત જોકે તમારી અવગણના કરી દશે તો તરતજ પોતાની એ જૂલ ધ્યાનમાં લાવી ખીજી વખત તમને મળવાની હજી ધરાવશે, અને ખીજી મુલાકાત વખતે તમારી જોડે તે વધારે પ્રેમથી વાત કરશે. આ રીતે

તમારી શક્તિ જેમ, જેમ તેના ઉપર વધારે અમલ ચલાવતી જશે, તેમ તેમ તમારી સાથે વધારે સ્નેહભર્યા સખધર્મા તે મુંચવાતો જશે. અને આખરે તમારી ઇચ્છાને આધીન થશે.

વશીકરણ વિષય સખધીના આ કરતાં પણ વિશેષ ચમત્કાર વાળા અનેક પ્રયોગ કહી શકાય એમ છે. પરંતુ આજકાલના મુગના મનુષ્યો કે જેઓ પરમાર્થ કરતાં સ્વાર્થવાળી ભુદ્ધિ વિશેષ ધરાવે છે, તેઓ આવા પ્રયોગોનો દુરુપયોગ કરશે એમ ધારી વિરૂપ પ્રયોગો સમજાવવા બંધ રાખું છું. છતાં પણ પ્રસંગ વશાત્ એટલું કહેવું યોગ્ય ધોરણ છે જેમ સાદા કાચમાં પડેલાં સૂર્યનાં કીરણો વિશેષ પ્રભાવ પાડી શકતાં નથી. તેવીજ રીતે શિથિલ પ્રાણુબળ, શિથિલ મનોબળ અને ચંચળ દ્રષ્ટિ વડે બહાર પડેલી મનોભાવના પણ બીજા ઉપર કંઈ વિશેષ અસર કરી શકતી નથી; કારણ તેનો પ્રભાવ શિથિલ હોય છે. પરંતુ તેજ સૂર્યનાં કીરણો અંતરગોળ સૂર્ય કાચના મધ્ય ભાગમાં એકત્ર થઈ માત્ર એક બિન્દુ દ્વારાજ બહાર પડે છે ત્યારે તેના પ્રભાવથી મને તે વસ્તુ સળગી ઉઠે છે. તેવીજ રીતે પ્રબળ પ્રાણુબળ અને પ્રબળ મનોભાવનો દ્રઢ સંકલ્પ રૂપે એકત્ર થયેલો પ્રવાહ જ્યારે સ્થિર દ્રષ્ટિ રૂપી મધ્યબિન્દુમાંથી બહાર પડે છે, અને વળી તેનું અમુક મનુષ્યના મગજના દ્વાર સ્વરૂપ બકુટી ઉપર સીધી રીતે પ્રતિબિંબ પડે છે ત્યારે તેની અસર કદી પણ બ્યર્થ ન જતાં બીજા મનુષ્યના ચિત્તનું સચોટ રીતે આકર્ષણ કરે છે એ વાતમાં કંઈ પણ સંશય નથી. એકાદ ઉત્તમ વક્તા, એકાદ નાટકનો એક્ટર, એકાદ ઉત્તમ ગવૈયો એકજ વખતે હજારો મનુષ્યોનાં ચિત્તો પોતાની તરફ આકર્ષી શકે છે.

મેનું કારણ ખીણું કંઈ પણ નથી, પરંતુ આવી શક્તિ તેણે મેન-  
 વી હોય છે, અથવા તો કુદરતી રીતેજ તેને બક્ષીસ થયેલી હોય  
 છે, જેથી તેના કાર્યની સફળતામાં તેને પ્રભુ વિશ્વાસ હોય છે.  
 ફરેક મનુષ્યોના મનનું આકર્ષણ થાય એવું ઉત્તમ કાર્ય હું કરીશ  
 એવી તેને આત્મશ્રદ્ધા હોય છે, ખીણ મનુષ્યો શું કહે છે. કિંવા  
 શું કરે છે તે જોવા કે સાંભળવાની ખીલકુલ દરકાર રાખ્યા સિવાય  
 નિહરપણે પોતાનું કાર્ય કરવામાંજ એકાગ્ર ચિત્તથી તે તત્સીન  
 થાય છે, તે જે કંઈ કરે છે તે ખીણનું મનરંજન કરવાની ઇચ્છા-  
 થી કરતો નથી, પરંતુ પોતાના મનમાં તીવ્ર અસર થાય એવી  
 લાગણીથીજ કરે છે.

તમે પણ આવી રીતે તમારી શક્તિને ખીલવશો અને તેનો  
 સ્વાર્થ બુદ્ધિથી નહિ પરંતુ પરમાર્થ બુદ્ધિથી ઉપયોગ કરશો તો  
 માત્ર એક નહિ પરંતુ હજારો મનુષ્યોનાં ચિત્તોનું એકી સાથે આ-  
 કર્ષણ કરી શકશો. હજારો મનુષ્યો પાસે તમારી ઇચ્છા અનુસાર  
 કાર્યો કરાવી શકશો. હજારો મનુષ્યોને ઇચ્છાનુસાર ન્યાયી શકશો.  
 હજારો મનુષ્યોનાં તન, મન અને ધનના માલિક થઈ શકશો. હ-  
 જારો મનુષ્યો માત્ર તમારી આંખેજ જોવા લાગશે. તમારા કાનો  
 વડેજ સાંભળવા લાગશે. તમારી સલાહ મુજબજ વર્તવા લાગશે.  
 તમારા માટેજ તન, મનને અર્પણ કરવા લાગશે. તમારી આજ્ઞા-  
 ઓનું કદી પણ ઉલ્લંઘન નહિ કરવા લાગશે. એમાં કંઈ પણ સં-  
 શય નથી. યોગીઓમાં આવી શક્તિ એટલા બધા વિશેષ દરજ્જા-  
 માં હોય છે કે તેની કંઈ પણ હજી આંકી શકાય તેમ નથી.  
 તેઓ તો જે જે સ્થળે દ્રષ્ટિ કરે છે તે તે સ્થળમાં વસતાં તમારું



આણીઓ માત્ર મુખ્યવત્ મોહવશ થઈ જાય છે. તેઓ તો જેના ખાટે સંકલ્પ કરે છે, તે જાલે દાનવ, માનવ કે દેવ હોય તો પણ તે તત્ક્ષણ ત્યાં આવી તેઓના ચરણ કમળનું શરણ લે છે, તે પછી એકાદ સિંહ, વાઘ કે મનુષ્ય જેવી સાધારણ વ્યક્તિને વશ કરવાની તો ગણતીજ શી !

## પ્રકરણ ૭ મું.

વિશ્વદ્રષ્ટિ અથવા અતિન્દ્રિય જ્ઞાન.

તમારા મનમાં કદાચ એવી શંકા ઉત્પન્ન થઈજ હશે કે આપણી આ વાત ચિત્તનું નામ “વિશ્વદ્રષ્ટિ” રાખવામાં આવેલું હોવા છતાં હજી સુધી તે સર્વાધિ એક અક્ષર પણ ખોલવામાં આવ્યો નથી, એક અક્ષર પણ સમજાવવામાં આવ્યો નથી, પરંતુ આઠાઅવળા વાર્તાલાપમાંજ સમય વ્યતીત કરવામાં આવ્યો છે તેનું કારણ શું ? આવી શંકા ઉદ્ભવ પામે એ સ્વભાવિકજ છે. કારણ આપણી વાતચિત્તમાં લાંબો સમય વહીગયોછે, છતાં વિશ્વદ્રષ્ટિ સર્વાધિ ખાસ વિવેચન કરવામાં આવ્યું નથી; જો કે ઉપલક્ષ્ય દ્રષ્ટિથી જોતાં એમ લાગે છે તો પણ યાદ રાખજો કે અત્યાર સુધીમાં જે જે કંઈ કહેવામાં આવ્યું છે તેમાં પણ વિશ્વદ્રષ્ટિનું ગર્ભિત વર્ણન છે. અર્થાત વિશ્વદ્રષ્ટિ પ્રાપ્ત કરવાનો અધિકાર સંપાદન કરવાને જે જે કંઈ જાણવું અમત્યનું છે, જે કંઈ સ્થિતિ જે કંઈ શક્તિ પ્રાપ્ત કરવાની આવશ્યકતા છે તે બધું સમજાવવામાં આવ્યું છે.

એમ માનો કે હવે તમે પ્રાણનું ચથાર્થ સ્વરૂપ સમજ્યા છો. પ્રાણ શક્તિના પ્રજ્વળ બળને જાગૃત કરતાં શીખ્યા છો. ત્રાટક એટલે દ્રષ્ટિની સ્થિરતા પણ સિદ્ધ કરી છે. ચિત્તની વૃત્તિ પણ એકાગ્ર થઈ છે. તમારા સંકલ્પ પણ દૃઢ છે અને તેથી હરકોઈ વિષયનો વિચાર કરવાને જ્યારે ઇચ્છો છો ત્યારે સાંસારિક પ્રવૃત્તિઓ તમારા મનને અલાયમાન કરી શકતી નથી, પરંતુ ઇચ્છાનુસાર સમય સુધી એકાગ્ર વૃત્તિથી શાન્ત મને બેસી શકો છો. કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, મદ, મત્સર, બય, શોક, ચિંતા, અશ્રદ્ધા વિગેરે ત્રિધ વિધ વિષયોના તર્ક-વિતર્કો, સંકલ્પ-વિકલ્પો તમારી એ શાન્તતાનો ભંગ કરી શકે એમ નથી, કારણ કે તેઓને તમે તિલાંજલિ આપી છે. તેઓને તમારા હૃદયમાંથી પદબ્રજ કર્યા છે. તેઓને તમારા અંતઃકરણમાંથી સદાને માટે બહિષ્કાર કર્યા છે, અને તેથી તમારું આંતર મન હવે તમે જે જે આચાર્યો કરો છો તે હરકોઈ સ્વિકાર કરવાને જાગૃત થયું છે. જે એમ છે તો હું ધારું છું કે “વિશ્વદ્રષ્ટિ”ની પ્રાપ્તિ કરવાને હવે તમે યોગ્ય અધિકારી થયા છો, અને તેથી તે સર્વાધિ હવે આપણે વાતચિત્ત કરીએ.

વિશ્વ એટલે “સમસ્ત” અને દ્રષ્ટિ એટલે “જોવાનું સામર્થ્ય” એવો વિશ્વ દ્રષ્ટિ શબ્દમાંથી સામાન્ય અર્થ નીકળે છે, પરંતુ વિશ્વ એટલે “સમસ્ત” અને દ્રષ્ટિ એટલે “જોવાની સાક્ષિજવાની અને સમજવાની શક્તિ પ્રાપ્ત થવી” તેનું નામ વિશ્વદ્રષ્ટિ એવો વિપુલ અર્થ તેમાં સમાયેલો છે.

પરંતુ આવી શક્તિ પ્રાપ્ત કરવી એ કંઈ સહેજ વાત નથી. કારણ તમને પ્રથમ કહેવામાં આવ્યું છે કે આપણે હાલમાં જે

ઇન્દ્રિયો વડે જોઇએ છીએ, સાંભળીએ છીએ, કિંવા સમજીએ છીએ તે બધી ઇન્દ્રિયો તો સ્થૂલ પદાર્થોમાંથી બનેલી છે. જ્યાં માત્ર દ્રષ્ટિગોચર સ્થૂલ પદાર્થોની જ જોઈ શકે છે. સમીપમાં થતા સ્થૂલ અવાજોને જ સાંભળી શકે છે, સ્થૂલ વિષયોની જ કલ્પના કરી શકે છે, પરંતુ અગોચર વિષયોને જોવા, સાંભળવા કે સમજવાને માટે તો તદ્દન અસમર્થ છે. અને તેથી અગોચર વિષયોના જ્ઞાન માટે તો બીજી અગોચર ઇન્દ્રિયો, અગોચર દ્રષ્ટિ, અગોચર કણો, અગોચર મનને જ કામે લગાડવા જોઈએ. કારણ અગોચર વસ્તુઓ, અગોચર વિષયો ત્યારે જ જોઈ કે સાંભળી શકાય છે જ્યારે કે સ્થૂલ વિશ્વની સ્થૂલ હિપાધિના પ્રતિબંધને અજાગો કરી સૂક્ષ્મ ઇન્દ્રિયા દ્વારા વિશ્વના મહા પ્રાણ સાથે તમારા પ્રાણ તત્વનો સંયોગ કરી શકો છો. આ રીતે સ્થૂલ વિશ્વના સ્થૂલ પદાર્થો કિંવા સ્થૂલ દેહની સ્થૂલ ઇન્દ્રિયોનો અટકાવ જ્યારે નથી નડતો ત્યારે દેશ, કાળ વિગેરેની કંઈ પણ અડચણ આડે આવ્યા સિવાય ગમે તેટલા દુર સ્થળના બનાવો, ગમે તેટલા દુર સ્થળની વાતો જોવામાં, સાંભળવામાં તેમજ સમજવામાં આવે છે. ગમે તે સમયની અર્થાત જૂતકાળમાં થઈ ગયેલી, વર્તમાન સમયમાં થતી અને ભવિષ્યકાળમાં થનારી બાબતોનું પણ જ્ઞાન થાય છે.

આ રીતે વિશ્વદ્રષ્ટિની શક્તિ પ્રાપ્ત કરવામાં જો અગોચર ઇન્દ્રિયોની આવશ્યકતા છે તે બધી પણ તમારી અંદર જ રહેલી છે, પરંતુ તેઓ તમારા સૂક્ષ્મ દેહમાં વાસ કરે છે, સ્થૂલ દેહમાં નથી. અને વળી જ્યાં સુધી તમારી આ સ્થૂલ દેહની ઇન્દ્રિયો કામ કરે છે ત્યાં સુધી તેઓ સુષુપ્તિ અવસ્થાને પારણ કરી રહેલી છે,

જનગૃત અવસ્થામાં નથી. જેથી તમારે વિશ્વદ્રષ્ટિની શક્તિ પ્રાપ્ત કરવી હોય તો હાલમાં જોવા સાંભળવા કે સમજવાનું કામ કરતી દરેક રચૂલ ઇન્દ્રિયોનો વ્યવહાર બંધ કરી તેના બદલે અજોગ્યર સૂક્ષ્મ ઇન્દ્રિયો અર્થાત આંતર મન, આંતર દ્રષ્ટિ, આંતર અવલોકન-ક્રિતને જનગૃત કરવી જોઈએ. આ ઇન્દ્રિયો કંઈ રચૂલ દેહના અવ-યવો નથી. પરંતુ સૂક્ષ્મ દેહના અવયવો છે; અને તેથી તેઓને જન-ગૃત કરવા એ કામ જોઈએ તેટલું સરળ નથી. તો પણ તમે યોગ્ય અધિકારી થયા છો. અત્યાર સુધીની ક્રિયાઓના અભ્યાસ વડે તમારો એ ઇન્દ્રિયો ઝોઝો વધતા પ્રમાણમાં પણ જનગૃત થઈ ચૂકેલી છે અને તેનો અનુભવ પણ તમને પ્રસંગોપાત મળેલો છે. જેથી હવે તેઓને વિશેષ જનગૃત કરવાનું કાર્ય સાધારણ વ્યક્તિની આક્રમક તમારે માટે કઠીણ નથી. અને તેથી તેની સિદ્ધિ માટે આજ સુધીમાં જે જે અનેક વિધ માર્ગો શોધી કાઢવામાં આવ્યા છે. તેઓ પૈકી જે જે માર્ગો વધારે સરળ, વધારે નિર્ભય, વધારે અનુભવિ-ક છે તેઓ સખંધી આપણે વાર્તાલાપ કરીએ.

૧. વિશ્વ દ્રષ્ટિ પ્રાપ્ત કરવાનો પ્રથમ વિધિ—તમારા મનની સઘળી ભ્રમણાએ, સઘળા તર્ક-વિતર્કો, સઘળા સંકલ્પ-વિ-કલ્પોને દુર કરીને પ્રથમ જણાવવામાં આવેલા ભય અને ઉપાધિ સિવાયના એકાંત સ્થળમાં પ્રવેશ કરો, અને પછી જમીન ઉપર કિંવા આરામ ચેરમાં ( ખુરશીમાં ) એવી રીતે બેસો કે બે બહી સુધી અંગોની હીલચાલ કરવી પડે નહિ અથવા તો સંભાળ રાખ-વી પડે નહિ. આ પ્રમાણે બેસી ચિત્તની વૃત્તિઓને શાન્ત કરી બે, પણ પ્રાણાયામ કર્યા પછી એવો સંકલ્પ કરો કે:—“ અમુક સ-

સધમાં હું ઊંઘી જાઉં અને જરાબર અમુક સમયે હું જાગી ઊઠું." આ રીતે સંકલ્પ કર્યા બાદ તમે બેઠા હો તેજ સ્થિતિમાં અંગને રાખવા છતાં પણ સૂખપૂર્વક રીતે જોઈ શકાય એવી રીતે જરાબર તમારી દૃષ્ટિના સામે ટેબલ ઉપર પારાની ગોળા, ચીનો દીવો, પાણીથી ભરેલો કાચનો ગ્લાસ, અરીસો, સ્ક્રાટિક મશીના શાલીઆમ અથવા તો એવીજ બીજી કોઈ પ્રકાશમાન ચીજ રાખીને તેના ઉપર ત્રાટક કરો, અર્થાત્ મનમાં કોઈ પણ જાતના સંકલ્પ-વિકલ્પ સિવાય દૃષ્ટિને સ્થિર કરો. આ પ્રમાણે કરવાથી જો તમારું મન સ્થિર હશે, તમારો સંકલ્પ પ્રત્યગ્ હશે તો થોડા-જ સમયમાં નિંદ્રાવશ થઈ જરાબર ધારેલા સમયે જાગી ઊઠશો, અને તમારો સંકલ્પ શિથિલ હશે તો ધારેલા સમયમાં થોડો ફેરફાર પડશે. પરંતુ દરરોજના અભ્યાસથી એવો ફેરફાર પડતો બંધ થશે. અને તેથી તમારા સંકલ્પ પ્રમાણે ધારેલા સમયે જરાબર રીતે નિંદ્રાવશ થવાતો તેમજ જાગી ઊઠવાનો અભ્યાસ દૈનિક થાય ત્યારે પછી તમારે જે વિષય સખંધિ ભૂતકાળ, વર્તમાનકાળ કે અવિષ્યકાળની હકીકત જોવી કે જાણવી હોય તે વિષયને એક કામગીરી ઉપર લખીને તે કામગીરી તમારી ત્રાટક કરવાની ચીજ પાસે મૂકીને એવો સંકલ્પ કરજો કે "જ્યારે હું નિંદ્રાવશ થાઉં ત્યારે મને વિશ્વદૃષ્ટિ પ્રાપ્ત થઈ આ બાબતનું યથાર્થ જ્ઞાન મળે, અને પાછો અમુક સમયમાં જાગૃત થાઉં ત્યારે મને તેનું યથાર્થ જ્ઞાન રહે". આ પ્રમાણે સંકલ્પ કરી નિંદ્રાવશ થવાથી જો કે કેટલાએક દિવસો સુધી નિંદ્રાવશમાં તમારા મનમાં એ વિષયનું જ્ઞાન નહિ રહે પરંતુ દરરોજની તીવ્ર લાગણીના પ્રભાવથી, તીવ્ર ઇચ્છા બળના

પ્રતાપથી, તીવ્ર સંકલ્પ બળના પરીણામથી થોડાજ સમયમાં નિંદ્રા-  
વસ્થામાં એ વિષય સર્ગધિ જાણે સ્વપ્ન આબ્યું હોય તેમ તમારા  
મનમાં વિચારો સ્પુરશે. એ વિષય સર્ગધિ કંઈક અવનવું જોવા,  
સંભળવામાં કે સમજવામાં આવવા લાગશે. અને જાગ્યા પછી  
તેનું સ્મરણ પણ રહેશે. જોથી જે કંઈ સમજવામાં આબ્યું હોય  
તેની પરીક્ષા કરી જોજો. કદાચ શરૂઆતમાં આ હકીકત અસત્ય  
પણ ઠરશે. કારણ તેમાં કંઈપણ સત્ય ન હોતાં માત્ર તમારા મનની  
કલ્પનાઓના સંસ્કારોનું પ્રતિબિંબ, કલ્પનાઓનું સ્વપ્નવત્ મિથ્યા  
પરીણામ હશે. પરંતુ તેથી નાંસીપાસ ન થતાં પૂર્ણ ઉત્સાહથી,  
પૂર્ણ શ્રદ્ધાથી તમારો અભ્યાસ શરૂ રાખશો તો ક્રમે ક્રમે સત્ય  
રહસ્ય જાણતા જઈ આખરે પૂર્ણ વિશ્વદષ્ટિ પ્રાપ્ત કરવાને વિજય-  
વ ત થશે.

વિશ્વ દષ્ટિ પ્રાપ્ત કરવાનો દ્વિતીય વિધિ--પ્રથમ તમને  
સમજાવવામાં આવ્યું છે કે તમારામાં પરમાત્માના જેટલુંજ સા-  
મર્થ્ય રહેલું છે, પરંતુ તેને કળવીને ઉપયોગમાં લેવાનું જ્ઞાન તમે  
શુભાવેલું છે, અને તેથી એ જ્ઞાન જો તમે પ્રાપ્ત કરો તો ઇશ્વર તુલ્ય  
અદ્ભુત પરાક્રમવાળાં કાર્યો કરી શકો છો. મારું આ કહેવું માત્ર  
તમે વિશ્વાસવડે માની શકો એમ છે, અને આવા શક્તિ માત્ર  
શ્રદ્ધાવડેજ પ્રાપ્ત કરી શકો એમ છે. રસાયણશાસ્ત્રની માફક તેનું  
કંઈપણ પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ, પ્રત્યક્ષ પુરાવો આપીશકામતેમનથી.  
જેમ, જેમ અનુભવ મળતો જાય છે તેમ, તેમજ માત્ર તેની ખાતરી  
જાતી જાય છે. અને તેથી જો મારું વચનો ઉપર વિશ્વાસ હોય તે  
તમને પ્રથમ કહેવામાં આવ્યું છે તેવા એક દિવ્ય, એકાંત સ્થળમાં

જ્ઞાનમાંદારીના બધા પ્રયત્નોને બહાર મૂકીને રાત્રિના આઠ, કે નવ વાગ્યાના સુમારે પ્રવેશ કરો અને આરામચેર, કે કોચમાં કિંવા તમને યોગ્ય હાથે તેવી રીતે બેસો. અને જે લાઇટની જરૂર જણાતી હોય તો મીલુખતી કિંવા લીવો. સળગાવો કેમકે તેનું તેજ બિન નુકસાનકારક છે. આસલેટ, આસ, વીજળી વિગેરેના દીવાઓ કે જે આંખને અત્યંત નુકસાનકારક હોય મનને પણ બગાડે છે તેને તો છેડે પણ રાખશો નહિ.

આ રીતે લાઇટ સળગાવી અનુકુળ સ્થિતિમાં બેઠા પછી તમારા બાહ્યમન સાથે સખંધ ધરાવનારા સબળા ચિત્તના સંસ્કારો, ખ્યાલો, કલ્પનાઓ, ચિંતાઓ, સ્મરણોને દુર કરી શાન્ત મૃત્તિને બારણુ કરો, અને પછી એકાદ, સ્થગ કિંવા મનુષ્ય કે જેને તમે પ્રથમ અનેક વખત જોયેલું હોય તેની ચાલુ સ્થિતિ નિહાળવાની ઇચ્છા કરી નેત્રો બંધ કરો. અર્થાત્ એકાદ વિષય કિંવા સ્થાનક હિપર મનને લગાડો કે જે તમારાથી અજાણ્યું ન હોય. આ પ્રમાણે મનને તે વિષયના અવલોકનની કલ્પનામાં દોડાવ્યા પછી ઇચ્છા કરો કે જાણે તમે તે સ્થળને જોઈ રહ્યા છો. આવી સ્થિતિમાં તમારી આંખોને ના થી ના કલાક સુધી બંધ રાખો અને તે સ્થળની જે, જે હાલચાલ, જે, જે ધમાલ, જે, જે લીલા, અંતર દૃષ્ટિથી તમારા જોવા કે સમજવામાં આવે તે બધી હિપર ધ્યાન આપો, જેથી અનેક સ્વરૂપો, અનેક આકૃતિઓ, અનેક દેખાવો, અનેક મનુષ્યો, અનેક સંગ્રાઓ તમારા જોવામાં આવશે. પરંતુ તેમાં કંઈ પણ સત્ય ન હોતાં પૂર્વે તમે તે સ્થળમાં જે, જે કંઈ જોયેલું હશે, જે, જે વિષયોના સંસ્કારો તમારા ચિત્તમાં

દહપણે સંચિત થઈ ગુપ્ત રીતે રહેલા દશે તેનું જ પ્રતિબિંબ, તેને જ પ્રકાશ, તેનું જ જ્ઞાન, તેની જ પ્રતિમા તમારા અંતઃકરણમાં સ્ફુરી આવશે. છતાં આવો અભ્યાસ ચાલુ રાખવાથી તે સ્થિતિમાં ફેરફાર થવા લાગશે, અર્થાત્ એ દેખાવોની સ્થિતિમાં ફેરફાર પડતો જ્યાં પૂર્વે તમે નહિ જોયેલા હોય તેવા નવિન દેખાવો પણ તમારા મનની કલ્પિત દૃષ્ટિવડે જોવામાં આવશે. અને તેથી એમ થવા માટે એટલે જ, જે કંઈ જોવામાં આવે તેની નોંધ કરો અને પછી જોવું તમારા જોવામાં આવ્યું તેવી તે સ્થળની ચાલુ સ્થિતિ છે કે કેમ તે બદલ તપાસ કરી તેમાં સત્યાસત્ય કેટલા અંશે રહેલું છે તેની ખાત્રી કરો. જે કે શરૂઆતની પરીક્ષામાં તમને તેમાં વિશેષ સત્ય નહિ જણાય, કેમકે તમારા બાહ્યમનના ભૂતકાળના અનુભવના સ્ફુરણનું પરીણામજ તેમાં મૂખ્યત્વે સમાયેલું હશે. પરંતુ જેમ જેમ તમારો અભ્યાસ આગળ વધતો જશે તેમ તેમ બાહ્ય મન બાહ્ય દૃષ્ટિ વિગેરેના બદલે આંતર મન, આંતર દૃષ્ટિ વિગેરે વિશેષ પ્રમાણમાં જગૃત થશે અને તેથી બાહ્ય ઇન્દ્રિયોની પ્રવૃત્તિ શાન્ત થતી જશે જેથી ભૂતકાળના અનુભવના બદલે વર્તમાનકાળની સત્ય સ્થિતિનું જ્ઞાન થવા લાગશે, એટલુંજ નહિ પરંતુ ભવિષ્યકાળમાં થનારી તેમજ તમોએ તે વસ્તુને જોઈ હોય તે પહેલાંના સમયની તેની સ્થિતિ પણ સમજી શકાશે. માત્ર પૂર્ણ શ્રદ્ધા અને ઉત્સાહથી અભ્યાસ શરૂ રાખવો જોઈએ.

આવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત થવાને માટે અઠવાડીયામાં આઠામાં આઠો તથા વખત અભ્યાસ કરવો જોઈએ અને તે દરેક એક વખતે થઈ કરીને પૂર્વાભિમુખે બેસવું જોઈએ. કેમકે આશુતરવનો પ્રવાહ



આ સૃષ્ટિમાં હમેશાં પશ્ચિમમાંથી પૂર્વ તરફ જ વહે છે. જેથી એવી રીતે બેસવાથી વિશેષ પ્રાણ પ્રવાહની સહાય મળી શકે છે.

શરૂઆતમાં ના થી ના કલાક જેટલા સમય સુધી બેસવું. પરંતુ ધીમે ધીમે એ સમયમાં વધારો કરીને બે કલાક સુધી બેસવાનો અભ્યાસ પાડવો જોઈએ. અને જ્યારે ધ્યાન મગ્ન થાઓ ત્યારે શરૂઆતમાં એવી સાધારણ બાબતોના જ્ઞાન બદલ વિચાર કરવો જોઈએ કે જેના સત્યા સત્યની પરીક્ષા પણ તત્કાળ થઈ શકે. આ હેતુ સરળ રીતે પાર પાડવાને માટે ઉત્તમ રસ્તો એ છે કે પ્રયોગ કરવા બેસતા અગાઉ કોઈ બીજા મનુષ્ય પાસે તમે જાણી ન શકો તેવી રીતે કાગળ ઉપર કંઈ લખાવીને તે કાગળને કવરમાં ખીડાવીને તમારી પાસે રાખી મૂકવો અથવા તો કોઈ અજાણીયીની પોતાની એકાદ પેટીમાં મુકાવી રાખવી અને પછી પ્રયોગ વખતે તે લખાણ કિંવા તે વસ્તુના જ્ઞાન માટે ધારણા કરી ધ્યાન-મગ્ન થવું. અને જ્યારે ધ્યાનમુક્ત થાઓ ત્યારે જે કંઈ જોવા કે સમજવામાં આવ્યું હોય તેની પરીક્ષા કરવી.

આ પ્રમાણે સામાન્ય બાબતોના સંબંધમાં આંતરમનમાં ઉદ્ભવેલાં અનુમાનો સત્ય હિતરવાની જ્યારે પ્રતીતિ થાય ત્યારે તેનાંથી આમળ વધીને હરકોઈ અજાણી વસ્તુના રૂપ, રંગ, ગુણ, ધર્મ, ગુણ, અલ્પ, પ્રકૃતિ, સ્વભાવ વિગેરે બદલ, અથવા તો હરકોઈ મનુષ્ય, પ્રાણી વિગેરેની આરોગ્યતા, અનારોગ્યતા, મુસાફરી, સ્થલાંતર, અવસ્થાની-દશાંતરી ફેરફારી, અકસ્માત, જીવન, મૃત્યુ, શત્રુ, મિત્ર, નામ, ઠામ વિગેરેના ત્રણેકાળના જ્ઞાન બદલ ધારણા કરવાનો અભ્યાસ કરો. અને તે દરેક ધારણાની સત્યતાની જેમ જેમ પ્રતીતિ થતી

જન્ય તેમ તેમ આમળ વધીને અદૃશ્ય જન્મતની અદૃશ્ય ચીજોના જ્ઞાન માટે પણ અભ્યાસ કરી છેવટે પરબ્રહ્મ સ્વરૂપની પ્રાપ્તિ કરી જીવનનું સાર્થક કરો.

— વિશ્વ દૃષ્ટિ પ્રાપ્ત કરવાનો તૃતીય વિધિ—પ્રથમ તમને સમજાવવામાં આવ્યું છે કે માનવાત્મા આ સ્થૂલ વિશ્વમાંથી સ્થૂલ દેહનો ત્યાગ કર્યા પછી સિંગ દેહને સાથે :લેઇને આ સ્થૂલ જગત્ સિવાય બીજું એક અદૃશ્ય આત્મિક જગત્ છે તેમાં વાસ કરે છે, અને કર્મફળાનુસાર સ્થિતિ ભોગવે છે. જેઓની મૃત્યુ વખતે કાષ્ઠ-પણુ જાતની મોહમાયામાં વાસના રહી ગઇ હોય છે તે કેટલાએક સમય સુધી ત્યાં વસીને પોતાની વાસના પુર્ણ કરવાને ફરીથી આ સ્થૂલ વિશ્વમાં જન્મ ધારણ કરે છે અને પુર્વ જન્મે કરેલાં કૃત્યો અનુસાર સ્થિતિ ભોગવે છે. જેઓ આ વિશ્વમાં આસુરી વૃત્તિથી વર્તતા હોય છે અને અનેક પ્રકારની મલીન તૃષ્ણાઓયુક્ત હોય છે તેઓ અદૃશ્ય જગતમાં જઇને જૂત, પ્રેત કે પિશાચ જેવી અધમા-વસ્થાને પ્રાપ્ત થાય છે. જેઓ સદાચારથી ચાલ્યા હોય છે, તેઓ સત્કર્મોના બળથી પોતપોતાના પુણ્યાનુસાર વિધવિધ શક્તિવાળાં વિધવિધ દેવ, દેવીઓનાં સ્વરૂપો ધારણ કરીને વસે છે તેઓનો પુનરજન્મ થતો નથી, પરંતુ ત્યાં વસીને અખંડ આનંદ ભોગવ્યાં કરે છે. અદૃશ્ય જગતમાં વસતા આવા પવિત્ર આત્માઓના મનમાં કદી પણ બીજાનું અમંગલ થાય એવો દુષ્ટ સંકલ્પ હોતો નથી, પરંતુ દરેકનું સારું થાય એવી મંગલ કામના હોય છે. અને તેથી ઉન્નત જીવનને પ્રાપ્ત કરવાને પ્રયત્ન કરતો કાષ્ઠપણુ મનુષ્ય જે તે ઓનું દહ શ્રદ્ધાવડે સ્મરણ કરે છે તો સ્મરણ કરનારની યોગ્યતા,

અધિકાર, અને આવશ્યકિયતા જેટલી સક્તિવાળો એકાદ દેવ કિંવા દેવી તેને સહાય કરવાને પ્રત્યક્ષ સ્વરૂપે, કિંવા એકાદ યોગી, યતી કે મુસાફર જેવાં વિવિધ સ્વરૂપે આવી આગળ વધવાનો માર્ગ દર્શાવી જાય છે, કિંવા અપ્રત્યક્ષરૂપે સાધકના અંતઃકરણમાં જ્ઞાનનો પ્રભાવ ધાડી જાય છે.

આ પ્રમાણે સચરાચર જગતનું કલ્યાણ કરવાની વૃત્તિવાળા, સચરાચર જગતનો અધોગતિમાંથી ઉન્નતગતિમાંથી ઉદ્ધાર કરવાના પ્રયત્નવાળા અનેક પરોપકારી, અનેક પવિત્ર આત્માઓ અદૃશ્ય જગતમાં વસે છે, અને વળી હરકોઈ જાતની ઇચ્છાઓ, હરકોઈ જાતનાં કાર્યો સફળ કરવાના વિષયમાં હરકોઈ વ્યક્તિને સહાય કરવાને સદા તત્પર હોય છે ત્યારે પછી વિશ્વ દષ્ટિ જેવા એક સામાન્ય વિષયની સિદ્ધિ માટે તેઓની સહાયતા મેળવવાના કાર્યમાં તો સંદેહ જ જાનો ? માત્ર તે સાધ્ય કરવામાં તમારી શુભેચ્છા, અને દૃઢ અઢાનીજ ખામી છે અને તેથી જો:—

પાપાણુને પણ ખેંચી લાવે તેવી તમારી દૃઢ અઢા હોય, આકાશ ઘુટી પડે તો પણ ફરે નહિ એવો દૃઢ સંકલ્પ હોય, સરોવરના મધ્ય ભાગ જેવું શાન્ત મન હોય, સાધુ પુરૂષના જેવી શુભેચ્છાઓ હોય તો મારી સાથે તમારા એકાંત સ્થળમાં આવો અને મનને શાન્ત કરીને બેસો. તમારે યાદ રાખવું જોઈએ કે વિશ્વદષ્ટિ સાધ્ય કરવાની એક નહિ પરંતુ અનેક રીતો છે અને તેથી જુદા જુદા સાધકો પોતપોતાને અનુકૂળ પડતી જુદી જુદી રીતનો ઉપયોગ કરે છે. કેટલાએક સાધકો ખુલ્લા નેત્રાવડે બેસીને વધારે સારું જોઈ કે જાણી શકે છે, ત્યારે બીજાઓને આ-

તરદષ્ટિથી જોવા કે આંતરમનથી સમજવા નેત્રો બંધ કરવા પડે છે. કેટલાએકની ચિત્તવૃત્તિ અધારામાં બેસવાથી વધારે જલદી શાન્ત થઈ શકે છે ત્યારે કેટલાએકને એમ થવાને વિશેષ અજવાળાની જરૂર પડે છે. કેટલાએક દ્રષ્ટિને આકાશ તરફ ઉંચી સ્થાપન કરીને અગમ્ય બાબતનો ખુલાસો મેળવી શકે છે, જ્યારે બીજાઓ નીચી દ્રષ્ટિ રાખવાથી વધારે ગુણબદ્ધ કળી શકે છે. કેટલાએકને ચિત્તશાન્તિના માટે એકાંતમાં બેસવાની જરૂર પડે છે, ત્યારે બીજાઓ પોતાના જેવી વૃત્તિવાળા અનેક મનુષ્યોના વચમાં બેસીને વધારે સારું કાર્ય કરી શકે છે. કેટલાએક સાધકો કેવળ સંકલ્પ માત્રથી દ્રષ્ટિ અને મનને સ્થિર કરી શકે છે, જ્યારે બીજાઓને દૃષ્ટિ સ્થિર કરવાને અન્ય સાધનની જરૂર પડે છે. કેટલાએક સાધકો પોતાના આંતર મનની જાગૃતિથીજ વધારે સારું સમજી શકે છે, જ્યારે કેટલાએકો પોતાની શક્તિથી નહિ પરંતુ બીજી કોઈ દેવ, દેવી જેવી અદ્રશ્ય વ્યક્તિની સહાયતાથી પોતાનો હેતુ સફળ કરે છે. કેટલાએકોને પોતાની દ્રઢ મદ્દના પ્રભાવથી આવી સિદ્ધિ અભ્યાસની શરૂઆતમાંજ પ્રાપ્ત થાય છે. જ્યારે બીજાઓના મનની સિધ્ધિતાને લેઈને તેમ થવામાં વિલંબ લાગે છે.

આ પ્રમાણે જુદા જુદા સાધકોની જુદી જુદી પદ્ધતિઓ છે, તોપણ શરૂઆતના અભ્યાસીઓ કે જેઓની દ્રષ્ટિ વધારે સ્થિર થઈ નથી, જેઓનું આંતરમન વિશેષ રીતે જાગૃત થયું નથી તેઓએ તો આવી શક્તિ પ્રાપ્ત કરવાને શરૂઆતમાં પોતાના જાતિ બળની નહિ પરંતુ કોઈ અદ્રશ્ય દેવતાની સહાય લેવી એ વધારે ઉત્તમ, વધારે સફળ માર્ગ છે. અને એ અદ્રશ્ય દેવતા જે કંઈ માન

હીતિ આપે તે જોવા, જાણવા કે સમજવા માટે પ્રકાશવાળી ચીજ  
એ સુખ્ય સાધન છે. કારણ અદ્રશ્ય દેવત જે કંઈ માહીતિ આપે  
છે તે ઘણું દરીને પ્રત્યક્ષ સ્વરૂપ, પ્રત્યક્ષ વાણીથી નહિ આપતાં  
સાંકેતિક સ્વરૂપ કે સાંકેતિક ચિન્હોથી આપે છે. જે સંકેતના જો-  
નાઓ, આકૃતિઓ, પ્રકાશ વાળી ચીજની અંદર, પ્રકાશવાળી ચી-  
જની મારફતે સારી રીતે જોઈ કે સમજી શકાય છે. આ કારણને  
લેઈને સાધારણ મનુષ્યોને આવી રીતિ પ્રાપ્ત કરાવવાના કાર્ય  
માટે ઘીના દીવાઓ, કાચના આરસાઓ, પાણીથી ભરેલા કાચના  
ગ્લાસો, કાચના જોળાઓ મણીઓ વિગેરે વિધવિધ પ્રકાશવાળી  
ચીજો વપરાય છે અને તેઓની મારફતે કરવામાં આવતા પ્રયોગો  
“વિશ્વદ્રષ્ટિ”ના બદલે હજારાયત, મહોલ્કલ વિગેરે વિધવિધ નામોથી  
જોળખાય છે.

તમે પણ શરૂઆતના અભ્યાસી હો, તમારું આંતરમન પણ  
જોઈએ તેવું જાગૃત ન થયું હોય, તમારું બાહ્યમન હજી જોઈએ  
તેવું શાન્ત ન પડ્યું હોય અને તેથી તમે જોઈએ તેવી એકામ  
ચિત્તવૃત્તિથી ધ્યાન મગ્ન ન થઈ શકતા હો તો, આ ક્રિયાનો અ-  
ભ્યાસ એમને એમ કરવા કરતાં ઇંડા કે નારંગીના આકારનો કા-  
ચનો જોળો કિંવા કાચનો ચોખ્ખો આરસો સાથે લેઈને એકાંત  
સ્થળમાં પ્રવેશ કરો અને એક ટેબલ ઉપર લાકડાની ટ્રેમ કિંવા  
ચોકડાના આધારે તે આરસાને તમારી દ્રષ્ટિ સામે રહે તેમ બરા-  
બર રીતે ઉભો જોડવો કે જોઈ ગળડી પડી આડો થઈ જાય નહિ.  
આવી રીતે આરસાને જોડવ્યા પછી માત્ર દ્રષ્ટિ સામેની બાજુ  
પાંચ કરીને બાકીની ત્રણ બાજુએ તે આરસા કરવું કાળું રૂખ-

મલનું કપડું વીંટાળો કે જેથી તે આરસામાં માત્ર અદ્રશ્ય દેવત જે જે કંઈ સાંકેતિક આકૃતિઓ બતાવે તે સિવાય તમારા મકાનની ખીજ કાઢી પણ વસ્તુનો પડછાયો પડી શકે નહિ.

આ પ્રમાણે આરસાને ગોઠવ્યા પછી ધીના સાત દીવા સજાગવીને તે આરસાનો સમીપમાં આગળની બાજુએ ઘોડાના પગે જડવાના નાળ જેવી ગોળાકૃતિમાં ગોઠવો અને જે દિવસનો સમય હોય તો બારી, બારણા બંધ કરીને માત્ર એ દીવાઓના પ્રકાશ સિવાય ખીજ રીતે પડતા અજવાળાને અટકાવો.

આ પ્રમાણે વ્યવસ્થા કર્યા પછી તે ટેબલ નજીક એક ખુરસી ઉપર પુર્વાભિમુખે બેસો. બનતા સુધી શરૂઆતના અભ્યાસમાં તમે એકલાજ બેસજો, ખીજ કાઢીને જોડે રાખતા નહિ; કેમકે ખીજાં મનુષ્યોની વૃત્તિઓ તમારા જેવી શાન્ત ન હોતાં અંચળ હશે, ખીજાં મનુષ્યોની વૃત્તિઓ તમારી ઇચ્છાની વિરુદ્ધ હશે, જેની છાયા તમારા પ્રાણ ઉપર પડી તમારા મનને વ્યગ્ર બનાવશે, જેથી જોઈએ તેવી શાન્તતા, જોઈએ તેવી એકાગ્રવૃત્તિ રહેશે નહિ. અને તેથી બનતા સુધી એકલાજ અથવા તો તમારી પ્રકૃતિને અનુકુળ આવે તેવાં મનુષ્યો સાથે બેસી તમારા બન્ને હાથોને ટેબલ ઉપર સપાટ રહે તેવી સ્થિતિમાં મુકી મનને શાન્ત કરી દ્રષ્ટિને ટેબલ ઉપરના આરસામાં સ્થાપન કરી એકાગ્રવૃત્તિથી સંકલ્પ કરો કે:—“અમુક બાબતની અમુક સમયની સત્ય સ્થિતિના જ્ઞાન માટે આ સમયે હું અદ્રશ્ય જગતમાં રહેલા અસંખ્ય અદ્રશ્ય દેવ-રૂપો પૈકી એકાદ ઉત્તમ સ્વરૂપનું, ઉત્તમ દેવતાનું, ઉત્તમ કેવ, કેવાનું આવાહન કરું છું, તો એવું એકાદ દેવરૂપ આવી

મારી સામે દેખાત ઉપર મુકેલા આરસા મારફતે સાંકુતિક  
આકૃતિઓથી સત્ય રહસ્યનો મને ખોલ કરે.”

તમને પ્રથમ કહેવામાં આવ્યુંજ છે કે સ્થૂલ દેહના પ્રતિબં-  
ધમાંથી બ્યારે સિંગ દેહ મુક્ત થાય છે, ત્યારે તેને સ્થૂલ જગતના  
સ્થૂલ પદાર્થોની કિંવા દેશકાળની ઉપાધિ નહીં શક્તી ન હોવાને  
લીધે આ વિશ્વમાં સમીપ કિંવા દુર થતી, યનારી કિંવા અગ્નેલી  
અનેક ધટનાઓ જાણવાને શક્તિમાન થાય છે. આ નિયમને અનુ-  
સરીને દેવ, દેવી સ્વરૂપ ધારી અદ્રશ્ય આત્માઓ કે જોઓ સ્થૂલ  
દેહની ઉપાધિથી મુક્ત થયેલા છે તેઓ પણ અનેક બાબતો જા-  
ણવાની શક્તિ ધરાવે છે અને તેથી તેઓની મારફતે પણ તમે  
અનેક ગુણ વાતોનો ભેદ જાણી શકો છો, અનેક પ્રકારનું ગુણજ્ઞાન  
અને ગુણ સલાહ મેળવી શકો છો. જો કે પરબ્રહ્મ સ્વરૂપની પ્રાપ્તિ  
કરી આપવા જોટલી તો એ દેવ, દેવીઓમાં શક્તિ નથી, કેમકે  
પોતે કરેલાં પુણ્યોનું ફળ ભોગવવાની લાલસાના આવરણના લીધે  
પરમાત્મા સ્વરૂપને જાણી શકવા જોટલી ગતિ તેમને પ્રાપ્ત થયેલી  
હોતી નથી, તો પણ સ્થૂલ દેહનો ત્યાગ કરેલો હોવાથી બીજા અ-  
નેક વાતો જાણવાનું, અનેક અગમ્ય સ્થળોએ પ્રવેશવાનું તેઓમાં  
સામર્થ્ય રહેલું હોય છે અને તેથી તેઓની સહાયતાથી ચોર, માલ  
કે ખુન કરનારનો પતો મેળવી શકાય છે. અનેક યુગથી જમીનમાં  
કટાયેલા ગુપ્ત ધન જાંડારોને જાણી શકાય છે. હરકોઈ પ્રાણી, પદાર્થની  
જૂત, કવિષ્ઠ અને વર્તમાનકાળની સ્થિતિ જાણી શકાય છે. હરકોઈ  
મનુષ્યનું મૃત્યુ, મંદિરા, સુખ, દુઃખાદિ દશાનો ફેરફાર વિગેરે સમ-  
જ્ઞ થાય છે, અને તેથી હમારા મનમાં જે કંઈ જાણવાની ઇચ્છા

હોય, જે ઈચ્છાની સફળતા માટે તમે બેઠા હો તે બદલ દ્રઢ સં-  
કલ્પ કરીને આરસા ઉપર દ્રષ્ટિની માટક લગાવો. અર્થાત શાન્ત  
મને સ્થિર દ્રષ્ટિથી એકી નજરે જોતાં રહો.

આ પ્રમાણે ના થી ના કલાક સુધી શાન્ત મને અને સ્થિર  
દ્રષ્ટિએ બેસવાથી તમારી શ્રદ્ધા, તમારો સંકલ્પ જે દૃઢ હશે તો  
પહેલાજ દિવસે અને સિધ્ધિ હશે તો બે, ચાર દિવસ બેસવાથી  
એકાદ દેવનું આવાહન થશે જેના ચિન્હ તરીકે આરસામાં તમને  
કાંઈ મનુષ્ય જેવી, યોગી જેવી અથવા તો કલ્પનામાં આવી ન શકે  
તેવા વિચિત્ર સ્વરૂપવાળી આકૃતિ દ્રષ્ટિગોચર થશે. અને તેથી એવી  
આકૃતિ જણાય ત્યારે તમારા મનથી જે કંઈ જાણવાની ઇચ્છાસા  
હોય તે સખંધિ પ્રશ્નો પુછો અને પછી જે, જે જોવામાં આવે તે  
બધું કાળજીપૂર્વક લક્ષમાં લેઈ તેનો ભાવાર્થ સમજો. તમે જેમ  
જેમ પ્રશ્નો પુછતા જશો તેમ તેમ આરસામાં દેખાવો બદલાતા  
જશે. અર્થાત એક વખત જોવામાં આવેલી આકૃતિ જાણે હવામાં  
ખીમળા જતી હોય તેવી રીતે અદૃશ્ય થઈ તેના બદલે તમારા પ્ર-  
શ્નાનુસાર બીજી, બીજી આકૃતિઓ એક પછી એક એમ દેખાવ  
દેશે, અથવા તો તમને વિધિવિધ પ્રકારની સંજ્ઞાઓથી સમજાવવામાં  
આવશે, તે દરેકનો ભાવાર્થ ઝરાઝર સમજીને આગળ પ્રશ્ન કરજો  
અથવા તો જે કંઈ ન સમજાય તે બદલ ફરીથી વધારે સ્પષ્ટ રીતે  
સમજાવવાનો પ્રશ્ન કરજો. કેટલીએક વખતે તમારા જોવામાં એવા  
અસાધારણ સંકેતો આવશે કે જેઓ તમને નજીવ જોવા માલુમ  
પડશે પરંતુ તેઓમાં પણ અત્યંત શુભ રહસ્ય સમાયેલું હશે માટે  
તેઓ બદલ પુરતો વિચાર કરજો.



ધાણ કે કાષ્ઠ અમુક મનુષ્ય બિમાર છે તેનું શું પરીણામ આવશે તે જાણવાને તમે બેઠા છો. તેના પરીણામમાં કાષ્ઠ કદનવાળી આકૃતિ તમારી નજરે પડે તો તત્કાળ તેનું મૃત્યુ થશે એમ સમજાવે. જો તેના શરીર ઉપર કે ધરમાં નહિ પરંતુ હવામાં હિડતું કદન નજરે આવે તો થોડા દિવસો પછી મૃત્યુ થશે એમ જાણવું. પરંતુ જો કબરરતાન કિંવા સળગતી ચિતા દષ્ટિએ આવે તો મૃત્યુ થઈ ચૂક્યું છે એમ માનવું.

તમે કાષ્ઠ ખોવાએલી કિંવા ચોરાયેલી વસ્તુનો પતો મેળવવાને બેઠા હો, અને તમારા જોવામાં કાષ્ઠ સ્ત્રી પુરુષ કિંવા બીજા આશ્પીની આકૃતિ જોવામાં આવે તો તે વસ્તુ તેણે ચોરી છે કિંવા તેના કબજામાં છે એમ સમજાવે. અને તે વ્યક્તિને તમે ઓળખતા ન હો તો ઓળખ માટે ફરીથી પ્રશ્ન પુછશો કે જેથી આરસામાં તેના નામ, ઠામના અક્ષરો લખાતા તમારી દષ્ટિએ પડશે, અથવાતો જોડા અવાજથી જાણે કાષ્ઠ તમને કંઈ કહેતું હોય તેમ આશાસ થશે; અને તેથી તે અવાજને તમે અરાખર લક્ષપૂર્વક સાંભળાવે. વળી તે માલને કીચા સ્થળે વાજે કરવામાં આવ્યો છે તે સખાંધિ પ્રશ્ન કરશો તો તેનો પછી મથારિથત ઉત્તર મળશે. તમે ભવિષ્યમાં કેવી સ્થિતિને પ્રાપ્ત થશો તે બદલ કંઈ જાણવાને બેઠા હો અને આરસામાં કાષ્ઠ તેજસ્વી, આનંદજનક અને ચિતાકર્ષક દેખાવો દષ્ટિએ આવે તો અવશ્ય હિન્નત દશાને પ્રાપ્ત થશે એમ માનવું પરંતુ કાંબા, કાળા, મલીન, નિસ્તેજ દેખાવો જોવામાં આવે તો સખત મહેનત, મંદવાડ, રોગ, શોક, સત્તુ વિગેરે ઉપાધિ ભૂત અધમાવસ્થાને પ્રાપ્ત થશે એમ માનવું.

જો કે દેટલીએક વખતે તો તે અદૃશ્ય આત્મા સાંકેતિક ચિન્હો, સાંકેતિક આકૃતિઓથી નહિ પરંતુ જાણે પ્રત્યક્ષ શબ્દોથી તમારી સાથે વાતચિત કરે છે એવો તમને આભાસ થશે અને તમારા મનની શાંતતાને લીધે, તમારી બાહ્ય ઇન્દ્રિયોની સ્થિરતાને લીધે, તમારી આંતર ઇન્દ્રિયોની જાગૃતિના લીધે એ વાતો તમે સાંભળી પણ શકશો. એ આત્માને તેના મથાસ્થિત સ્વરૂપમાં જોઈ પણ શકશો. પરંતુ દરેક વખતે એમ બનતું નથી, અને તેથી ઘણી ખરી વખતે તો તમારે એ સાંકેતિક આકૃતિઓ, સાંકેતિક ચિન્હોના આધારેજ સત્ય રહસ્ય સમજવાનું હોય છે. જુદાં જુદાં કાર્યોના માટે પુછવામાં આવતા જુદા જુદા પ્રશ્નોના સાંકેતિક પ્રત્યુત્તરો બદલ બિન, બિન્ન સ્વરૂપથી જોવામાં આવતી એ આકૃતિઓની સંખ્યા એટલી બધી વિશાળ છે કે તે દરેકનો બાવાર્ય અત્યારેજ તમને કહી બતાવવો એ કામ અશક્ય છે. તોપણ વધારે ઉપયોગી બાબતો સમજી જોવામાં આવતી મૂખ્ય મૂખ્ય સાંકેતિક આકૃતિઓના અર્થ આ મુખ્ય છે.

જો તમારા કોઈ પરદેશમાં વસતાં સર્ગાં, સખાંધિઓ, ઇષ્ટ-મિત્રો કિંવાહરકોઈ ખીજાં મનુષ્યોની સ્થિતિ જાણવા બેઠા હો અને તેના પ્રત્યુત્તરમાં પક્ષીઓ જોવામાં આવે તો નવિન સમાચાર આવવામાં છે એમ સમજજો, તેમાં પણ જો સફેદ પક્ષીઓ જોવામાં આવે તો સારા સમાચાર અને કાળાં પક્ષીઓ જોવામાં આવે તો માઠા સમાચાર આવશે એમ માનજો. આવીજ રીતે પલંગમાં પડેલા મનુષ્યની આકૃતિ મંદવાડનું, કંઈનું મોટું કપડું, મોટા મનુષ્યના અને નાનું કપડું નાના મનુષ્યનાં ધરણું બાન કરાવે છે.

વળી સાપ જોવામાં આવે તો શત્રુ ઉત્પન્ન થવાની, ટપાલનો પટાવાળો કાગળ આવવાની, લગ્ન ક્રિયાનો દેખાવ વિવાહની, હસ-તો ચહેરો સારા પરીણામની, રડતી સીકલ માઠા સમાચારની, સળગતું ગૃહ કે એન્જન આગની, રેલવેની અવડા અથડી મુસાફરીમાં અકસ્માતની, બીજી અકસ્માતો હરકોઈ અકસ્માતની, આયુદ્ધો સાથે તરતા ખલાસીઓ સમુદ્રમાં અકસ્માતની, આયુદ્ધો સાથેના સીપાઈ-ઓ જમીન ઉપર અકસ્માતની, સારી જાતનાં ફુલો બાગ્યોદયની, ત્રાંબા અને રૂપાના સિકકાઓ આબાદીની, હસતા મોહાવાળો જડજ અને જ્યુરી કોટના કાર્યમાં ફતોદની, વહાણ સાથે સમુદ્રનું પાણી ફરીયાદ મુસાફરીની, રેલવે ટ્રેન મુસાફરીની, ચીતા ચિંતાની, ભય કે શોકના દેખાવો ભય કે શોકના બનાવોની, આનંદદાયક દેખાવો આનંદની અને મન પસંદ વસ્ત્રાલંકારો ઉત્તમ વસ્ત્રાલંકારોની પ્રાપ્તિની અગમચેતી દર્શાવે છે, અને જે જે કંઈ દેખાય છે તે તમે જે કાળના માટે જોવા બેઠા હો તે સમય અર્થાત્ તમારી કલ્પના પ્રમાણે ભૂત, ભવિષ્ય કે વર્તમાન કાળનું વર્ણન કરે છે એમ સમજવું.

તમારા જોવામાં આવતી અનેક આકૃતિઓનો સત્ય ભાવાર્થ શરૂઆતના અભ્યાસમાં કદાચ તમે પુરે પુરો ન સમજી શકો એ બનવા યોગ્ય છે, પરંતુ જે જે દેખાવો તમારા જોવામાં આવે તે દરેકનો અર્થ તમે શું સમજ્યા હતા અને પરીણામ શું આવ્યું તેની તમે જે નોંધ રાખશો તો થોડાજ સમયમાં હરકોઈ આકૃતિ ઉપરથી તેનો સત્ય ભાવાર્થ સમજવાને શક્તિવાન થશો.

વિશ્વ દ્રષ્ટિ પ્રાપ્ત કરવાને માટે જે અત્યંત સરળમાં સરળ વિધિઓ છે તે પૈકી માત્ર એકાદ બે વિધિઓનું તમારી સમક્ષ વિવેચન કરવામાં આવ્યું, પરંતુ હજી અનેક વિધિઓ સખંધિ વિવેચન કરવાનું બાકી છે. વળી આ પુસ્તકની શરૂઆતમાં જણાવ્યા મુજબની બીજી પણ અલૌકિક શક્તિઓ કેવી રીતે સંપાદન કરવી તે સખંધમાં પણ મારે તમને બહુ કહેવાનું છે. પરંતુ આપણી વાતચિત્તમાં હાંમે સમય બંતીત થયો છે અને તેથી એ દરેક બદલ બીજા પ્રસંગે અર્થાત આ પુસ્તકના બીજા ભાગે સ્વરૂપે કહેવાનું થોડા ધારી હાલમાં જે કે હું રાગ લેઉં છું, તો પણ જતાં જતાં કહેતો જાઉં છું કે આપણા વાર્તાલાપને બીજો પ્રસંગ પ્રાપ્ત થતા સુધીમાં આ પુસ્તક રૂપે વર્ણવેલી વિધિઓનું લક્ષ પુર્વક મનન કરશો, અદ્દા પૂર્વક અભ્યાસ કરશો, વિવેક પૂર્વક ક્રિયામાં મૂકશો તો હાલમાં જે કંઈ પામર, જે કંઈ દીન, જે કંઈ અધમાવસ્થા ભોગવે છે તેના બદલે અલૌકિક સામર્થ્ય, અલૌકિકશક્તિ, અલૌકિક જીવનવાણી ઉત્તમાવસ્થા પ્રાપ્ત કરશો. ॥ તથાસ્તુ ॥



જગત્ વિખ્યાત સ્વામી વિવેકાનંદના ગુરુદેવ.

## શ્રી રામકૃષ્ણ પરમહંસ.

(એમનું વિસ્તૃત, સચિત્ર જીવન ચરિત્ર. ૭૫૦ ઉપદેશામૃત સાથે. ચીકણા કાગળ, પાકું સુંદર પુઠું, ૪૪ ૦૦, અગાઉથી આહક ચનારને માટે રૂ. ૨-૦ ૦ પાછળથી રૂ. ૨-૮-૦ પોષ્ટેજ ભુક્ત.)

ઈશ્વરાવતાર શ્રી રામકૃષ્ણ પરમહંસ કે જેઓ સ્વામી વિવેકાનંદના ગુરુદેવ હા તેમનું, પ્રત્યેક મનુષ્યને અમૂલ્ય ધર્મ-બોધક, અને શિક્ષાપ્રદ થઈ પડે એવું, ગમે તેવા નાસ્તિકને આસ્તિક, ઈશ્વર પ્રેમી બનાવે એવું જીવન ચરિત્ર સરજી અને રસીલી ભાષામાં લખાયું છે. જન્મ સમયથી તે અતંત પર્યાંત બનેલા સર્વ અલૌકિક ચમત્કારો, વિવેકાનંદને ઈશ્વર દર્શન થવાં, મૃતિને નહિં માનનારાઓને તે મનાવવા માટે દર્શાવેલાં ઉપદેશામૃત, સાકાર, નિરાકાર, ઈશ્વર, માયા, વગેરે સંબંધી વિચારો વાંચતાં તદ્દલીન થઈ જવાશે બહુ સાક્ષાત્ ઈશ્વર સાથે જ વાર્તાલાપ કરતા હોઈએ તેવો આનંદ યાય છે. વેદ, શાસ્ત્ર, ઉપનિષદ, પુરાણ વગેરે સર્વ શાસ્ત્રોનો સાર આ પુસ્તકમાંથી જ મળશે. સંસારના શોક-તાપથી તપેલા જનોને અતંત શાંતિ મળશે. પ્રત્યેક સજ્જનને આ અમૂલ્ય પુસ્તક અવશ્ય વાંચવું જોઈએ. તુરંતજ આહક થાઓ. પત્રવ્યવહાર નીચલે શરનામે કરવો.

ડાહ્યાભાઈ રામચંદ્ર મહેતા.

સમ્પાદક: સરતીવાર્તામાળા—અમદાવાદ.

## અમારાં લોકપ્રિય પુસ્તકો.

જંગલની જડીબુટ્ટી—પ્રથમ ભાગ કિંમત રૂ. ૧-૮-૦  
આકાશવાણી ૦-૧૨-૦. પશુ ચિકિત્સા ૧-૪-૦. પ્રથમ  
થવા મરડી અને તેના અનુભવ સિદ્ધ ઉપાયો ૦-૮-૦ અમ  
રનહાર ૦-૩-૬ પ્રાચિન મહાત્માઓની અલૌકિક વિદ્યા  
પ્રથમ ભાગ ૦-૮-૦ જંગલની જડીબુટ્ટી દ્વીતીય ભાગ ૦-૮-૦  
દરેક પુસ્તકનું પોષ્ટેજ ભુલું.

પ્રતિષ્ઠિતવિદ્વાનોના અસંખ્ય અભિપ્રાયોમાંથી માત્ર એકાદ

ગુજરાત આયુર્વેદિક કાર્મસીના માલીક વૈદ્ય પંચા  
જટાશ્રકર લીલાધર ત્રિવેદી લખે છે કે:-તમારા તરફથી “જંગલ  
જડીબુટ્ટી” નામની ચોપડી મળી છે જે વાંચીને હું ખુશ થયો  
તમે તેમાં જે જે વનસ્પતિઓનું વર્ણન કર્યું છે તે બેઝક ઉપયોગ  
છે અને એ જ્ઞાનના છત્તાસુઓને ખાસ વાંચ્યું જેવું છે. તમાર  
આ પ્રયાસ ધણોજ સ્તુતિપાત્ર છે અને એ પ્રયાસમાં તમે વધ  
આગળ વધો અને ફતેદમંદ નીવડો એમ હું ઇચ્છું.

લોકપ્રિય સાક્ષર વૈદ્યરાજ અમૃતલાલ સુંદરજી પટ્ટીયા  
લખે છે કે:-આપનું “જંગલની જડીબુટ્ટી” નામનું પુસ્તક પ્રાપ્ત  
સાઈ છે. તેમાંના પ્રયોગો મને બહુ ગમે છે; અને તેઓ એના લખ  
જાગો આપની તરફથી બહાર પડે એમ હું ઇચ્છું; કારણ  
એવા સાદા પ્રયોગોથી ગરીબ લોકોને બહુ લાભ થાય છે અને જે  
વૈદ્યક મૃતસંજીવન થાય છે.

“આકાશવાણી” તથા “પશુચિકિત્સા”નાં પુસ્તકો પણ મળ  
છે. એ પુસ્તકો લખવાનો આપનો પ્રયાસ સ્તુતિ પાત્ર છે, અને જ  
રીતે આપ સાહિત્ય અને વૈદ્યકની બહુ સારી સેવા બજાવો છો  
માટે ધન્યવાદ આપું—સઘળો પત્રવ્યવહાર નીચલા સ્થળે કરવે

મેનેજર, વિલાકળા પ્રચારક મંડળ.

વડાગામ—વાયા. તલોદ—એ. પી. રેલવે.

